

Lapset, vanhemmat ja seura yhdessä luovat turvallisen ilmapiirin kilpailuissa

- Silja Line Seurakisakonseptin kehittäminen

Reetta Heikkilä ja Eeva-Maija Kara

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2014



Tekijä tai tekijät Reetta Heikkilä ja Eeva-Maija Kara	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2010
Raportin nimi Lapset, vanhemmat ja seura yhdessä luovat turvallisen ilmapiirin kilpailuissa - Silja Line Seurakisakonseptin kehittäminen	Sivu- ja liitesivumäärä 70+22
Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yleisurheiluseurojen mielipiteitä Silja Line Seurakisakonseptin toimivuudesta. Selvityksen pohjalta tehtiin toimenpide-ehdotuksia Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi. Silja Line Seurakisat on Suomen Urheiluliiton konseptoina valtakunnallinen kilpailumalli, jossa lapset saavat harjoitella kilpailemista turvallisen ilmapiirin ympäröimänä ja jossa vanhemmilla on keskeinen rooli kisojen aktiivisina toimijoina. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa.</p> <p>Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi toteutettiin kaksi kyselyä Webropol 2.0 –ohjelmalla. Ensimmäinen kysely lähetettiin 150:lle Silja Line Seurakisakonseptia käyttävälle yleisurheiluseuralle lokakuussa 2013. Kyselyyn vastasi 51 seuraa (34 %). Toinen kysely lähetettiin tammikuussa 2014 450:lle seuralle, jotka eivät käyttä Silja Line Seurakisakonseptia. Kyselyyn vastasi 45 seuraa (12,9 %).</p> <p>Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että Silja Line Seurakisakonseptia käyttävät seurat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä konseptiin. Konseptia käyttäville ja ei käyttäville seuroille toteutettujen kyselyiden perusteella ilmeni kuitenkin myös kehittämiskohteita. Kehittämisen kannalta huomionarvoisiksi asioiksi nousivat, miten seura saisi aktivoitua vanhempia mukaan kisatoimijoiksi, kisojen matalan kynnyksen korostaminen sekä joidenkin tukimateriaalituotteiden kehittäminen. Tukimateriaalien osalta seurat toivoivat materiaaleja ruotsin kielellä, mitaleja kolmessa värissä sekä valmiita pöytäkirjapohjia kisoihin.</p> <p>Tulosten perusteella Silja Line Seurakisakonseptiin laadittiin uudistetut palkitsemismallit, lisäohjeet kuuluttajalle ja vastuutoimitsijoille sekä markkinointiohjeet. Lisäksi laadittiin Silja Line Seurakisat vuosimalli ja Silja Line Seurakisakoulutus. Näillä toimilla pyritään helpottamaan vanhempien aktivoimista kisojen toimijoiksi sekä korostamaan konseptin matalan kynnyksen luonnetta. Lisäksi tukimateriaaleihin tehtiin toivottuja toimenpide-ehdotuksia esimerkiksi ruotsin kielisestä materiaalista. Toimenpide-ehdotuksia toteuttamalla Silja Line Seurakisakonseptista voidaan luoda vieläkin toimivampi kokonaisuus seuroille.</p>	
Asiasanat seurakisa, yleisurheilu, urheiluseura	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Authors Reetta Heikkilä ja Eeva-Maija Kara	Group or year of entry LOT 2010
The title of thesis Children, parents and sports club together create a safe atmosphere in competitions – Development of Silja Line Competition Concept for Clubs	Number of pages and appendices 70+22
Supervisor(s) Päivi Sinkkonen <p>The purpose of this thesis was to clarify the opinions of track and field clubs of the Silja Line Competition Concept for clubs. To improve the concept recommendations were made based on this study. The Silja Line Competition Concept for clubs is created by the Finnish Athletics Federation. It is a competition concept where children can practice competing in a safe atmosphere. Parents have an important role as active officials in competitions. The thesis was made in cooperation with the Finnish Athletics Federation.</p> <p>Two surveys were made to improve the Silja Line Competition Concept. The first survey was sent in October 2013 to 150 track and field clubs which have been using the Silja Line Competition Concept. 51 clubs (34%) answered to the survey. The second survey was sent in January 2014 to 450 clubs which have not been using the Silja Line Competition Concept. Altogether 45 clubs answered to the survey (12.9%).</p> <p>The main result of this thesis was that the clubs which have been using the Silja Line Competition Concept for clubs were satisfied with it. However, according to the results of both surveys, some development ideas were given. From the point of view of development, it is essential to clarify how to activate children's parents better and emphasize the nature of the competitions as low-threshold competitions. In addition, it is important to develop some of the materials of the concept. There was a need for ready to use scoreboards, materials in Swedish and medals in three colours.</p> <p>Based on the results of the surveys updated models for rewarding and additional instructions for both the announcer and officials were formed. Furthermore guidelines for marketing, a one-year model and training for the concept were created. The aim of these actions is to improve parents' activation and emphasize the nature of low-threshold competition. In addition some suggestions for the improvement of the materials were listed. By taking these actions the Silja Line Competition Concept for clubs can be further improved.</p>	
Key words competition, track and field, sport clubs	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten kehitys	3
2.1	Fyysinen kasvu ja kehitys.....	3
2.2	Motorinen kehitys	5
2.3	Kognitiivinen kehitys	7
2.4	Sosioemotionaalinen kehitys.....	8
3	Lasten ja nuorten liikunta.....	10
3.1	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset.....	10
3.2	Kouluikäisten liikuntasuositukset.....	11
3.3	Lasten ja nuorten liikkumattomuus	12
4	Lasten ja nuorten kilpaileminen	15
4.1	Kilpailuympäristö	16
4.2	Palaute.....	18
4.3	Kilpailuja kaikille	20
5	Yleisurheilu	22
5.1	Yleisurheilun lajitaidot	22
5.2	Lasten ja nuorten yleisurheilun polku.....	24
5.3	Lasten ja nuorten kilpailutoiminta yleisurheilussa.....	25
6	Suomen Urheiluliitto SUL ry	28
7	Seuratoiminta	30
7.1	Seuratoiminta ja vapaaehtoisuus.....	30
7.2	Seuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten urheilussa	31
7.3	Vuorovaikutus perheen kanssa.....	32
7.4	Seurojen tukipalvelut.....	33
8	Silja Line Seurakisat.....	35
8.1	Historia	35
8.2	Periaatteet ja toteutus.....	36
8.3	Seurakisakonseptin tukimateriaali	37
9	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	38
10	Tutkimusmenetelmät	39

10.1 Kohderyhmät.....	39
10.2 Kyselyiden järjestäminen.....	39
10.3 Kyselyiden sisältö	40
10.4 Tilastolliset tarkastelut	40
11 Tulokset.....	41
11.1 Seurojen ajatukset Silja Line Seurakisakonseptista.....	41
11.2 Suomen Urheiluliiton tarjoamat tukimateriaalit	43
11.3 Silja Line Seurakisojen järjestäminen	45
11.4 Kehittämisehdotukset Silja Line Seurakisakonseptiin	48
11.5 Silja Line Seurakisakonseptin osallistumattomuuteen vaikuttavat tekijät	50
12 Toimenpiteet Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi	52
12.1 Silja Line Seurakisa –koulutus seuratoimijalle	54
12.2 Silja Line Seurakisakonseptin vuosimalli.....	55
12.3 Lisäykset Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen.....	57
12.4 Vinkkejä vanhempien aktivoimiseen	58
12.5 Päivitetyt palkitsemismallit.....	60
13 Pohdinta	63
Lähteet.....	71
Liitteet.....	79
Liite 1. 9-15 –vuotiaiden viralliset lajit (Suomen Urheiluliitto ry 2013j)	79
Liite 2. Kysely Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille	82
Liite 3. Kysely seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia.....	88
Liite 4. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen sähköpostiviesti Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille	91
Liite 5. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen sähköpostiviesti seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia	92
Liite 6. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen muistutusviesti Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille kyselyyn vastaamisesta	93
Liite 7. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen muistutusviesti seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia kyselyyn vastaamisesta	94

1 Johdanto

Urheiluseuroilla on keskeinen rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Noin miljoona suomalaista osallistuu vuosittain seurojen järjestämään liikunta- tai urheilutoimintaan. (Nuori Suomi 2010, 9.) Urheiluseuratoimintaa onkin kutsuttu suomalaisen liikuntakulttuurin kivijalaksi (Heikkala, Ilmanen, Itkonen & Koski 2000, 5). Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajina on suuri, sillä 3-18-vuotiaista lapsista 43 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 13).

Liikunta tukee lapsen ja nuoren kasvua sekä kehitystä monipuolisesti. Fyysisen terveyden ja kunnon lisäksi liikunnalla voidaan tukea myös lapsen sosiaalista ja kognitiivista kasvua sekä henkistä hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005, 10–14.) Liian vähäinen liikunta taas voi vaarantaa lapsen terveen kasvun ja kehityksen sekä aiheuttaa erilaisia terveyshaittoja kuten ylipainoa (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 8). Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo lapsuudessa (Stakes 2005, 22). Liikunnan harrastaminen lapsuudessa ennustaa liikunnan harrastamista myös aikuisena (Huotari 2012, 69).

Yleisurheilun parissa 3-18-vuotiaista lapsista liikkuu 54 000 lasta, joista 27 000 lasta harrastaa yleisurheilua jossakin seurassa vähintään kerran viikossa (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 8,16). Yleisurheilu on lajina monipuolista, ja sen parissa lapsi oppii hyvin motoriset perustaidot. 3-18-vuotiaista yleisurheilun harrastajista 85 % on osallistunut kilpailuihin vuosien 2009-2010 aikana (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010, 22). Hyvin toteutetun kilpailutoiminnan parissa lapsen on mahdollista kokeilla omia rajojaan ja kokea erilaisia tunteita turvallisessa ilmapiirissä. Lisäksi kilpaileminen voi vahvistaa lapsen itsetuntoa, sosiaalisia taitoja sekä tarjota liikunnan iloa. (Nuori Suomi ry 2004, 5.)

Yleisurheiluseurat ovat järjestäneet lapsille tarkoitettuja seurakisoja jo vuosikymmenien ajan (Aalto, H. 8.12.2012). Suomen Urheiluliitto on luonut seuroille valtakunnallisen matalan kynnyksen kilpailumallin, jonka yhteistyökumppanina toimii Tallink Silja Oy (Tallink Silja Line Oy 2013). Kilpailumalli kantaa nimeä Silja Line Seurakisat. Silja Line Seurakisat tarjoavat lapsille mahdollisuuden harjoitella kilpailemista turvallisessa ympä-

ristössä. Seurakisat korostavat perhekeskeisyyttä ottamalla vanhemmat mukaan aktiiviseksi toimijoiksi. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Silja Line Seurakisakonseptia käyttävien yleisurheiluseurojen mielipiteitä konseptin kehittämiseksi. Lisäksi selvitetään seurojen, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia, ajatuksia konseptista. Kyselyiden tulosten pohjalta listataan tärkeimmät toimenpiteet konseptin kehittämiseksi.

2 Lasten ja nuorten kehitys

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysinen kasvu tarkoittaa kehon rakenteiden ja koon mittasuhteiden kasvua (Hakkarainen 2009a, 74). Kasvu noudattaa yleensä tiettyä biologista järjestystä, mutta perimä, ravitsemus ja ympäristön ärsykkeet vaikuttavat kasvun ja kehityksen nopeuteen (Hakkarainen 2008, 55). Fyysistä kasvua tapahtuu kolmella eri tavalla: solumäärän lisääntymisellä, yksittäisten solujen koon kasvulla ja soluväli-tilan nesteen ja rakenteiden lisääntymisellä. Kehon elinjärjestelmien kasvu- ja kehitysaikatauluja käytetään hyväksi suunniteltaessa liikuntasuosituksia ja harjoituksia lapsille. (Hakkarainen 2009a, 74-75.)

Syntymän jälkeinen kasvu voidaan jakaa imeväisiän kasvuun, lapsuuden kasvuun sekä murrosiän kasvuun. Imeväisiän kasvu ajoittuu lapsen syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun asti, mutta imeväisiän kasvu ja lapsuuden kasvu ilmenevät osittain päällekkäin. Lapsuuden kasvu alkaa 0,5-1 vuoden iässä ja se kestää tytöillä kahdeksaan ja pojilla kymmeneen ikävuoteen asti. Lapsuuden kasvu kohdistuu etenkin raajojen kasvuun. Sen aikana lapsen on helppoa oppia uusia motorisia taitoja, sillä kasvu on tasaista ja kehon mittasuhteet pysyvät lähes vakioina. (Hakkarainen 2009a, 76-77.) Imeväisiän kasvuun verrattuna lapsuuden kasvu on hidasta ja se on hitaimmillaan juuri ennen murrosikää (Hakkarainen 2009a, 77; Haywood & Getchell 2005, 39). Murrosiässä kasvussa voidaan nähdä hitaan kasvun vaihe, kasvupyrähdys, lopullinen kasvun hidastuminen sekä pituuskasvun päättyminen. Varhaisessa murrosiässä lapsi kasvaa vielä hitaasti. (Hakkarainen 2009a, 77-78.) Kasvupyrähdys alkaa tytöillä 8,2-10,3 vuoden iässä ja pojilla pari vuotta myöhemmin 10,0-12,1 vuoden iässä (Hakkarainen 2009a, 78; Haywood & Getchell 2005, 38). Pojat kasvavat tyttöjä pidemmiksi, koska heidän lapsuuden kasvuvaiheensa kestää pidempään ja kasvupyrähdys on voimakkaampi sekä pitkäkestoisempi. Kasvupyrähdys kestää keskimäärin noin kaksi vuotta ja sen aikana kasvussa on sekä hitaita että nopeita vaiheita. Kasvupyrähdys jälkeen kasvu hidastuu ja lopulta päättyy kokonaan. Kasvaminen loppuu ensin käsissä ja jalkaterissä, seuraavaksi raajojen tyviosissa ja viimeisenä selkärangassa. (Hakkarainen 2009a, 77-78, 82.)

Painoa tarkastellaan kasvuiässä suhteessa pituuteen (Hakkarainen 2008, 56). Kehon massa muodostuu rasvakudoksesta sekä rasvattomasta kudoksesta eli kehon nesteistä,

mineraaleista, proteiineista ja hiilihydraateista. Pituuskasvu, ravitseminen ja nesteytyminen, hormonaalinen toiminta sekä fyysinen aktiivisuus saavat aikaan kehon massan muutokset. (Hakkarainen 2009a, 83.)

Hermosto eli aivot, selkäydin ja hermot sekä lihakset muodostavat hermolihaskäytännön (Hakkarainen 2009a, 91). Hermosolujen määrä lisääntyy sikiön alkukasvun aikana ja tämän jälkeen hermoston kasvu perustuu lähinnä hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumiseen, hermoston aineenvaihdunnan paranemiseen ja hermolähtöjen eli synapsien toiminnan tehostumiseen (Hakkarainen 2009a, 91; Haywood & Getchell 2005, 58-59). Hermoston luonnollinen kehitys hidastuu jo kahden ensimmäisen elinvuoden jälkeen ja kuuden vuoden iässä hermoston koko lähentelee jo aikuisen hermoston kokoa. Lapsen olisi hyvä saada monipuolisia aisti- ja liikeärsyksiä, koska hermosto kypsyy voimakkaasti jo lapsuudessa. (Hakkarainen 2009a, 91.)

Geenit määräävät pitkälti kuinka paljon lapsella on lihassoluja, eikä lihassolujen määrä kasva merkittävästi enää syntymän jälkeen. Tutkijat ovat tosin erimielisiä lisääntyykö lihassolujen määrä syntymän jälkeen vai ei. (Hakkarainen 2009a, 91.) Esimerkiksi Haywoodin ja Getchellin (2005, 51) mukaan lihassolujen määrä lisääntyy vielä hetken syntymän jälkeen. Lihaksiston kasvu perustuu syntymän jälkeen kuitenkin pääsääntöisesti hypertrofiaan eli lihassolun poikkipinta-alan kasvuun. Lihaksen pituus kasvaa luuston kasvun seurauksena. (Hakkarainen 2009a, 91; Haywood & Getchell 2005, 51.) Tytöt saavuttavat lihaksen poikkipinta-alan luonnollisen aikuiskokonsa noin kymmenen vuotiaana ja pojat noin 14-vuotiaana. Luonnollinen kasvu sekä kuormituksen määrä vaikuttavat lihassolun koon kasvuun, rakenteeseen sekä toimintakykyyn. (Hakkarainen 2009a, 91–92.)

Luut muodostuvat luutumistumakkeista ja luutuminen tapahtuu ensin kehon ääreisissä ja myöhemmin vartalossa (Hakkarainen 2009a, 94; Haywood & Getchell 2005, 48). Luuston kasvaminen loppuu kun kasvupyrähdys päättyy. Kuormitus, ravitseminen ja hormonitoiminta vaikuttavat luun tiheyteen ja massaan. Luumassa kasvaa parhaiten kun harrastetaan liikuntaa, joka sisältää hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä. Liikunnalla voidaan vahvistaa myös muita tukirakenteita kuten nivelrustoa, nivelsiteitä, jäniteitä ja nivelkapsleita. (Hakkarainen 2008, 57–58.) Liian kovalla ja yksipuolisella liikunnalla

sekä väärin tehdyillä liikeradoilla voidaan taas vaurioittaa luita ja tukirakenteita (Hakkarainen 2009a, 94).

Syntyessään lapsella on samanlainen keuhkojen perusrakenne kuin aikuisella, mutta kooltaan lapsen hengityselimistö on varsin pieni. Keuhkot kasvavat pituuskasvun päätymiseen asti. Keuhkojen koon kasvu, keuhkorakkuloiden määrän sekä keuhkon tukirakenteen kimmosuuden lisääntyminen johtavat tehokkaampaan keuhkotuuletukseen, hapenottoon sekä hiilidioksidin poistamiseen. (Hakkarainen 2009a, 96-97.) Hakkaraisen (2008, 58) mukaan liikunnalla voidaan parantaa hengitykseen osallistuvien lihasten toimintaa, vaikka liikunta ei kasvata hengityselinten kokoa. Sydänlihaksen koon kasvua, supistumisvoiman sekä iskutilavuuden paranemista voidaan taas liikunnalla tehostaa. (Hakkarainen 2008, 58.) Tämän lisäksi sydänlihas kasvaa ja kehittyy yleisen kasvun mukana (Hakkarainen 2008, 58; Haywood & Getchell 2005, 53).

2.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa vartalon ja sen osien toiminnallisiin muutoksiin liittyvää kehitystä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaskiston kehittyminen sekä ympäristötekijät. (Numminen 1996, 22.) Syntymän jälkeen lapsen kehitys etenee kefalokaudaalisen ja proksimodistaalisen kehityssuunnan mukaisesti eli päästä jalkoihin ja vartalon keskiviivasta ääriosiin. Pään alue kehittyy syntymän jälkeen nopeammin kuin vartalon muut osat ja kokonaismotoriikka kehittyy ennen hienomotoriikkaa. (Autio & Kaski 2005, 13; Nurmi ym. 2008, 26.)

Lapsen motorinen kehitys etenee yleensä tietyssä järjestyksessä, mutta järjestys voi myös muuttua tai jokin kehityksen vaihe voi puuttua kokonaan. Eroja on myös siinä, minkä ikäisenä lapsi saavuttaa tietyn kehityksen vaiheen. (Autio 2007, 53.) Aution (2007, 53) mukaan kehityksessä voidaan kuitenkin nähdä valmius- ja herkkyykskausia, jolloin jonkin taidon oppiminen on helpompaa. Mikäli taitoa ei opita herkkyykskaudella, on sen oppiminen myöhemmin vaikeampaa. Sen sijaan Jaakkola (2009, 240) toteaa, että tutkimusten mukaan puhtaasti geenien määrittämiä taidon oppimisen herkkyykskausia ei ole löydetty vastaavasti kun niitä on todettu olevan kuntotekijöiden osalta. Vaikka puhdaita taidon oppimisen herkkyykskausia ei voida Jaakkolan (2009, 240-242) mukaan mää-

rittää, on hän samaa mieltä Aution (2007, 53) kanssa siitä, että joissakin kehityksen vaiheissa motoristen taitojen oppiminen on nopeampaa kuin muulloin kehityksessä.

Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamia opittuja kokonaisuuksia. Motoristen perustaitojen avulla lapsi selviytyy arkipäiväisistä toiminnoista ja ne luovat pohjan myöhemmin opittaville lajitaidoille. (Numminen 2005, 109, 147.) Niiden kehittyminen edistyneimmälle tasolle vaatii paljon toistoja, ulkopuolisen rohkaisua ja opettamista sekä oppimista tukevan ympäristön. Oppimiseen vaikuttavat tekijät vaihtelevat yksilöittäin, joten kaikki eivät koskaan saavuta motoristen perustaitojen kehittyneintä vaihetta. (Sääkslahti 2008, 60.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin (Hakkarainen & Nikander 2009, 141). Tasapainotaidot jaetaan staattisiin eli paikallaan tapahtuviin ja dynaamisiin eli liikkeessä tapahtuviin taitoihin. Staattiset tasapainotaidot kuten koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen kehittyvät ennen dynaamista tasapainoa. Lapsen motorisen kehityksen seurauksena staattiset tasapainotaidot voivat muuttua dynaamisiksi. Kiipeämistä, kävelyä, juoksua, hyppyä, hyppelyä ja laukkaa kutsutaan liikkumistaidoiksi ja ne vaativat lapselta hyvää tasapainoa. Käsittelytaitojen kehittyminen liittyy kiinteästi tunto-, näkö-, tasapaino-, ja lihas-jänneistien kehitykseen. Käsittelytaitojen kehittymiseksi tulee lapselle antaa monenlaisia kokemuksia käsitellä erilaisia välineitä, jotta käsittelytaitojen edellyttämät hermostolliset yhteydet kehittyvät. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat välineen kuljettaminen vartalon tai raajojen avulla, välineen liikkeelle saattaminen sekä välineen liikevoiman kuolettaminen jouston avulla. Hienomotoriikalla tarkoitetaan raajojen ääriosien pienten lihasten koukistamista ja ojentamista. Tarttuminen käsillä ja jaloilla ovat keskeisimpiä hienomotorisia taitoja. Hienomotorisiin taitojen harjoitteluun tulisi kiinnittää huomiota jo ensimmäisistä elinkuukausista alkaen, sillä hienomotoristen taitojen hermostolliset yhteydet voidaan luoda ainoastaan käyttämällä niitä. (Numminen 2005, 109-148.)

Lasten motorinen kehitys voidaan jakaa refleksitoimintojen, alkeellisten taitojen omaksumisen, motoristen perustaitojen oppimisen ja opittujen taitojen hyödyntämisen vaiheeseen. Toisen ja seitsemän ikävuoden välissä lapsi oppii suurimman osan motorisista

perustaidoista eli tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidoista. Motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa lapsen koordinaatio kehittyy aiempaa sujuvammaksi. Kun lapsi osaa suurimman osan motorisista perustaidoista, etenee hänen motorinen kehityksensä lajitaitojen oppimisen vaiheeseen. Vaihe sijoittuu keskimäärin seitsemän ja 15 ikävuoden väliin. Tällöin lapset innostuvat erilaisten lajitaitojen harjoittelusta ja oppimisesta. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe on viimeinen motorisen kehityksen vaihe ja se alkaa noin 15 ikävuodesta ja kestää koko loppu elämän. Motoristen taitojen kehittyminen kestää läpi elämän ja riittävällä sekä oikealla harjoittelulla taitoja voidaan oppia, vaikka jokin motorinen taito olisi jäänyt opimatta sen motorisen kehityksen vaiheella. (Jaakkola 2009, 240-242.)

2.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys tarkoittaa havaitsemiseen, muistamiseen, ymmärtämiseen, ongelmanratkaisuun, ajatteluun sekä toiminnan suunnitteluun liittyvää kehitystä. Hermoston kehitys luo pohjan lapsen kognitiiviselle kehitykselle. Lisäksi lapsen oma aktiivinen toiminta sekä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa ovat tärkeässä roolissa kognitiivisessa kehityksessä. Liikunnalla voidaan tukea kognitiivista kehitystä. Ahonen (2008, 59-60) kuvaa kognitiivisten toimintojen ja motoristen toimintojen suhdetta vastavuoroiseksi. Motorinen toiminta edellyttää aina kognitiivista toimintaa ja motorisella toiminnalla voidaan kehittää kognitiivisia toimintoja. (Ahonen 2008, 59-61.)

Piagetin (1953, teoksessa Nurmi ym. 2006, 19) mukaan kognitiivinen kehitys voidaan jakaa neljään vaiheeseen. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan sensomotoriseksi vaiheeksi ja se ajoittuu lapsen kahteen ensimmäiseen ikävuoteen. Sensomotorisen vaiheen jälkeen lapsi siirtyy esioperationaaliseen vaiheeseen, jolloin hänen kielitaitonsa laajenee nopeasti. Vaihe kestää keskimäärin seitsemään ikävuoteen asti. Esioperationaalisessa vaiheessa lapsen ajattelua ohjaa välitön havainto tilanteesta. Esikouluikään tultaessa lapsi siirtyy konkreettisten operaatioiden vaiheeseen. Tällöin lapsi pystyy irtautumaan välittömästä aistihavainnosta ja pitää mielessään useita samaan tilanteeseen liittyviä piirteitä. Konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapselle kehittyy myös kyky ajatella asioita toisten näkökulmasta. 11-12 vuoden iässä ajattelu kehittyy konkreettisesta abstrakstisformaaliin ajatteluun. Varhaisnuoren ajattelu suuntautuu aikaisempaa enemmän abs-

tarktimpiin ja tulevaisuuteen liittyviin asioihin. Ajattelun kehittyminen luo pohjan nuoren moraalien kehitymiselle. (Nurmi ym. 2006, 18-20,81-83,128-129.)

2.4 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen, hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen ovat keskeisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Numminen 2005, 172.)

Tunteet muodostuvat hermosolujen synapsivälityksen järjestymisen myötä, joten lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat tärkeitä tunnetaitojen kehitymiselle. Tunteet aiheuttavat lapsissa voimakkuudeltaan erilaisia reaktioita, sillä lapset ovat temperamentiltaan ja elimistön fysiologiselta rakenteeltaan erilaisia. Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen tunnetietoisuuden kehittämisessä, sillä vanhemmat voivat auttaa lasta purkamaan voimakkaita tunnereaktioita hyväksyttävällä tavalla. (Numminen 2005, 172, 178.)

Sosiaaliset taidot ovat taitoa käyttäytyä sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Vuorovaikutustaidot ovat keskeisimpiä sosiaalisia taitoja. (Kauppila 2006, 125.) Empatiakyky eli taito tehdä havaintoja toisten tunteista ja aikomuksista sekä omien tunteiden hallinta luovat perustan lapsen vuorovaikutustaidoille. (Numminen 2005, 183; Nurmi ym. 2006, 54.) Lapset oppivat vuorovaikuttamaan jo syntymästään lähtien. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset tapahtuvat enimmäkseen lapsen perheenjäsenten kanssa ja nämä kokemukset luovat pohjan myöhemmälle kommunikoinnille. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lapsena saataisiin mahdollisimman paljon palkitsevia vuorovaikutuskokemuksia. (Kauppila 2006, 134.)

Huonot sosiaaliset taidot voivat johtaa ongelmiin ja jopa syrjäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. Huonosti käyttäytyvät lapset leimataan usein hankaliksi, vaikka todellinen syy lapsen huonoon käytökseen piilee puuttellisissa sosiaalisissa taidoissa. Lapsille voidaan opettaa sosiaalisia taitoja, jolloin he voivat oppia käyttäytymään eri tavalla vaikeissa sosiaalisissa tilanteissa. (Kauppila 2006, 134-135.)

Liikunta, urheilu, pelit sekä leikit ovat tehokkaita sosiaalisen kasvatuksen välineitä, sillä liikunta eri muodoissaan mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa (Laakso 2008a, 64). Liikunnan avulla voidaan kehittää lapsen ryhmätyötaitoja sekä kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa (Syväoja ym. 2012, 5). Liikkuessaan lapsi kokee monenlaisia tunteita, joten liikunta antaa hyvät mahdollisuudet myös tunnetaitojen oppimiseen. Lasten kanssa olisi hyvä keskustella ja nimetä koettuja tunteita. Tärkeää olisi myös miettiä, miten ja milloin eri tunteita voi ilmaista ja hallita. (Numminen 2005, 177-178.)

3 Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten fyysinen kunto on nykyisin heikempi kuin ennen, vaikka 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 92 % harrastaa liikuntaa. Selitys löytyy peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Lasten liikunta on nykyisin tiettyyn aikaan tapahtuvaa jonkin lajin harjoittelemista. Päivittäinen leikkiminen ja pelaaminen kotipihalla ja lähialueilla on lähes kadonnut kokonaan lasten keskuudesta. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 6.)

Liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun sekä kehityksen edellytys. Liikkuessaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikunta mahdollistaa erilaisen tunteiden kokemisen, ajattelun sekä uusien asioiden oppimisen. Oman kehotietoisuuden lisääntyminen liikunnan avulla luo pohjan terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 22.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo lapsuudessa (Stakes 2005, 22). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008, 47) mukaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen vaikuttavat tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. Jotta lasten liikkumista voidaan edistää, tulisi huomioida kaikki edellä mainitut osa-alueet.

3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on luotu tukemaan alle kouluikäisten kasvua ja kehitystä, sillä normaalin kehityksen ja kasvun on nähty vaarantuvan lisääntyvän passiivisuuden vuoksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on luotu tukemaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista fyysisen aktiivisuuden eli liikunnan ja leikin osalta. Suositukset on luotu etenkin päivähoidon tarpeisiin, mutta ne on tarkoitettu jokaiselle alle kouluikäisen lapsen kanssa toimivalle. (Sääkslahti 2005, 7.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. 0-6 –vuotiaiden lasten liikunta on suurilta osin lapsen omaehtoista liikuntaa eli lapsen omasta halusta ja mielenkiinnosta kumpuavaa liikkumista. Kolmi-vuotiaaksi asti liikuntaa kertyy lähinnä arkipäiväisten toimintojen yhteydessä. Yli kolmi-vuotiaiden kanssa on aikuisten erityisesti huomioitava, että riittävä liikuntamäärä tulee täyteen monipuolisesti vaihtelevassa ympäristössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 10-11.)

3.2 Kouluikäisten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on luonut fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Suositus on terveystiikunnan minimisuositus ja se soveltuu kaikille lapsille ja nuorille. Suositus toimii apuna kaikille lasten ja nuorten kanssa työskenteleville. (Laakso 2008b, 10-11.)

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä. Suositusta on tarkennettu iän mukaan siten, että lapsuusiässä 7-12-vuotiaana fyysistä aktiivisuutta pitäisi kertyä vähintään 1,5-2 tuntia ja 13-18-vuotiaana 1-1,5 tuntia päivässä. Suurin hyöty saavutetaan kun päivittäisestä liikunta-annoksesta puolet on vähintään kymmenen minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Lisäksi liikunnan pitäisi sisältää myös rasittavaa liikuntaa, jossa hengästytään kunnolla, sillä tehokkalla liikunnalla saadaan aikaan voimakkaampia muutoksia kestävyyskunnan kannalta kuin kevyellä liikunnalla. Lapsen rasittavan liikunnan jaksojen tulee olla luonteeltaan intervallityyppisiä, jossa liikunta- ja lepojaksot vuorottelevat. Liikuttaessa minimimäärä voidaan välttää liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja, mutta liikkumalla enenmmän voidaan saavuttaa hyötyjä optimaalisesti. Liiallisesta sekä liian yksipuolisesta liikunnasta voi olla haittaa lapselle, sillä lapsi tarvitsee myös palautumisaikaa ja unta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-20.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikätasolle sopivaa. Monipuolisella liikunnalla voidaan mahdollistaa motoristen perustaitojen oppiminen, tukea hermoston kehitystä sekä vahvistaa myös tiedollisten asioiden oppimista. Suositukset ohjeistavat harjoittelemaan lihaskuntoa, liikkuvuut-

ta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Alakouluikäisenä hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävällä liikunnalla voidaan vahvistaa lasten luustoa. Ennen murrosikää olisi hyvä vahvistaa lihaskuntaa oman kehon painolla tai pienillä lisäapinoilla suoritustekniikoita harjoitellen. Liikkuvuutta voidaan edistää käyttämällä niveliä niiden koko liikelaajuudeltaan, venyttelemällä sekä voimistelemalla. Lisäksi liikunnan tulisi pitkälti olla toteutettu lasten ja nuorten näkökulmia huomioiden, jotta liikunta koettaisiin hauskana ja se tuottaisi iloa ja elämyksiä. Kun liikunta koetaan hauskana, halutaan sen pariin palata aina uudelleen. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 21-23, 47.)

Liikunnan ohella fyysisen aktiivisuuden suositukset ottavat kantaa myös istumisen sekä viihdemedian ääressä vietetyn ruutuajan määrään. Liiallista istumista tulisi välttää, sillä se heikentää lapsen ja nuoren terveyttä. Ruutu aikaan on otettu kantaa siksi, että se vangitsee kouluikäisen istumaan jopa kuudesta kahdeksaan tuntia päivässä, vieden aikaa liikunnalta ja levolta. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 23-24.)

3.3 Lasten ja nuorten liikkumattomuus

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan liikkumattomuus on neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä aiheuttaen vuosittain 3,2 miljoonaa kuolemaa (World Health Organization 2014). Suomalaisista lapsista ja nuorista kahdeksan prosenttia eli 83 000 lasta ja nuorta ei harrasta liikuntaa lainkaan ja 650 000 lasta ja nuorta liikkuu liian vähän (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010a, 6; Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri 2020 -työryhmä 2011, 7). 1997-1998 vuosiin verrattuna liikkumattomien määrä on vähentynyt, mutta samaan aikaan suomalaiset lapset ja nuoret ovat huonommassa kunnossa kuin ennen. Tämä johtuu suurimmaksi osaksi arkipäiväisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä, jota ei pystytty paikkaamaan urheilulajien harrastamisella. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 6.)

Ikä ja vanhempien sosioekonominen tilanne ovat tärkeimpiä liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 5). Liikunnan määrä vähenee 12 ikävuoden jälkeen radikaalisti, kun siirrytään alakoulusta yläkouluun. Tällöin vähenee sekä seurassa harrastaminen, että vapaa-ajan liik-

kuminen esimerkiksi pihapelien parissa. Iän myötä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä kutsutaan drop off-ilmiöksi ja sen nähdään olevan merkittävimpiä lasten ja nuorten liikkumiseen liittyviä ongelmia. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 12-15.) Huotarinen (2012, 69) mukaan vähän liikkuvat nuoret liikkuvat todennäköisemmin vähän myös aikuisena, verrattuna nuoruudessa aktiivisesti liikkuviin.

Sosioekonomisen aseman nähdään olevan toinen tärkeä tekijä drop off-ilmiön lisäksi lasten ja nuorten liikkumattomuudessa. Vähemmän ansaitsevien perheiden lapset liikkuvat vähemmän kuin parempituloisten lapset. (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 5.) Muita riskitekijöitä liikunnasta syrjäytymiselle ovat epäedulliset ravintotottumukset ja ylipaino, vammaisuus, vammautuminen ja pitkäaikaissairaudet, oppimisvaikeudet ja neurologiset häiriöt, etninen tausta tai vähemmistöön kuuluminen, istuva elämäntapa, nuorten päihteiden käyttö, syrjäseudulla asuminen ja puutteelliset liikuntapaikat (Karvine, Rätty & Rautio 2010, 4).

Liikkumattomuuden tiedetään heikentävän lasten ja nuorten elämän laatua, aiheuttavan terveyshaittoja ja lisäävän terveysriskejä. Lapsen terve kasvu ja kehitys vaativat tuekseen liikuntaa. Riittäväällä päivittäisellä liikunnalla voidaan ehkäistä esimerkiksi ylipainoa, riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5.) Liikkumattomuus on uhka yksilön terveydelle, mutta käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Arvioiden mukaan liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta olivat Suomessa noin 700 miljoonaa euroa vuonna 2007. (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 5.)

Suomalaisen tutkimuksen mukaan liikuntamäärällä ja koetulla hyvinvoinnilla nähdään olevan vahva yhteys toisiinsa. Vähän liikkuvat kokevat terveytensä huonommaksi kuin paljon liikkuvat. Lisäksi vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin sekä sosiaaliseen käytöshäiriöön. (Kantomaa, Tamelin, Ebeling & Taanila 2010, 34.)

Istuvan elämäntavan nähdään olevan yksi riskitekijä liikunnasta syrjäytymiselle (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4). Runsas istuminen taas aiheuttaa lukuisia terveyshaittoja

kuten suurentaa kuolleisuuden, sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä (Vuori & Laukkanen 2013). Auvinen, Tammelin, Taimelan, Zittingin ja Karppisen (2007a, 190) mukaan paljon istuvat nuoret kärsivät alaselkävivuista. Istumisella on todettu olevan yhteys myös niskahartiaseudun ja olkapään kiputiloihin 15-16 –vuotiailla (Auvinen, Tammelin, Taimela, Zitting & Karppinen 2007b).

4 Lasten ja nuorten kilpaileminen

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan liikuntaa ja urheilua seurassa harrastavista lapsista 70 % on osallistunut joihinkin turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin viimeisen 12 kuukauden aikana. Pojista turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin on osallistunut 77 % kun taas tytöistä 62 %. Tämä ero johtuu lajivalinnoista, sillä pojat harrastavat enemmän kilpailupainotteisia lajeja. Näitä lajeja ovat erityisesti joukkuepalloilupelit. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 21-22.)

Lasten ja nuorten urheiluun kuuluu olennaisesti kisailu, kilvoittelu ja kilpaileminen. Turvallisessa ilmapiirissä lapsi pystyy kokeilemaan omia rajojaan ja saamaan unohtumattomia tunne-elämyksiä. Kilpailuissa lapsi oppii sosiaalisia taitoja sekä seuraamaan omaa kehitystään ja samalla hänen itsetuntonsa vahvistuu. (Nuori Suomi ry 2004, 5.) Kilpailutoiminnan tulee olla yksilön kehitystä tukevaa ja on tärkeää, että samantasoiset yksilöt asetetaan samalle lähtöviivalle. Hyvin järjestetyissä kilpailuissa opitaan taistelemaan, voittamaan ja häviämään ilman, että nuoria määritellään tulevaisuuden superlu-pauksiksi tai luusereiksi. (Hakkarainen 2009b, 147.)

Kilpailut tulee rakentaa lasten kehitysvaiheita huomioiden. Nuori Suomi on tehnyt yhdessä Olympiakomitean kanssa lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset, jotka pohjautuvat lasten ja nuorten urheilun eettisiin linjauksiin. Suositusten tavoitteiksi on nostettu innostava ja monipuolinen kilpailujärjestelmä, lasten ja nuorten psyykkisen ja fyysisen kehityksen huomiointi, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä kehitystasosta ja taitotasosta riippumaton osallistuminen yksilöllisin tavoittein. Suositusten mukaan kilpailutavan tulee huomioida osallistujan ikä, kehitystaso ja taitotaso. Lisäksi suorituksen palaute ja julkistamistapa tulee olla osallistujaa kannustava. Iän myötä kilpailujen taso, vaativuus, määrä ja etäisyys kotoa kasvavat. Suosituksissa lapset on jaettu ohjeellisiin ikäryhmiin: 7-9-vuotiaisiin, 10-13-vuotiaisiin ja 14-18-vuotiaisiin. (Nuori Suomi ry 2004, 6-7.)

4.1 Kilpailuympäristö

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten mukaan kilpailutoiminnan tulee vastata lasten ja nuorten liikkumisen motiiveja (Nuori Suomi ry 2004, 10). Kun psykologisten perustarpeiden, autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeet saadaan tyydytettyä syntyy motivaatio, joka rakentuu sosiaalisista ja kognitiivisista tekijöistä. Samalla, kun perustarpeet saadaan tyydytettyä syntyy lapselle itsemääräämisen kokemus, joka toimii myös motivoivana tekijänä toimintaa kohtaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.)

Koetulla autonomialla on merkittävä rooli itsemääräämisteoriassa, sillä koetun autonomian määrä vaikuttaa motivaation kehittymiseen. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeita yksilö pyrkii tyydyttämään etsimällä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa. Lisäksi yksilöllä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja olla hyväksytty sekä kokea positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Kokemukset omista kyvyistä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa tyydyttävät koetun pätevyyden tarpeen. Tämä on yksi vaikuttavimmista tekijöistä fyysisen aktiivisuuden taustalla. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 169-161.)

Koettu ilmapiiri eli motivaatioilmasto ohjaa toiminnalle suunniteltuja tavoitteita ja vaikuttaa liikuntamotivaatioon sekä hyvinvointiin. Motivaatioilmasto voi olla joko tehtävä- tai kilpailusuuntautunut. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa vertaillaan omia tuloksia toisten tuloksiin ja tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa merkittävää on liikunnan tarjoamat positiiviset kokemukset ja liikunnan parissa viihtyminen. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa suositellaan kaikenlaiseen toimintaan, jossa ohjataan lapsia ja nuoria. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-163). Tehtäväsuuntautuneesta lapsesta kehittyy nuori, joka panostaa omiin tavoitteisiinsa (Nuori Suomi ry 2004, 10).

Kun kilpaileminen koetaan mieluiseksi, saa lapsi siitä positiivisen kokemuksen ja haluaa jatkossakin osallistua kilpailuihin. Nuoria motivoivat kilpailutoimintaan kaverit, liikkumisen ilo ja elämykset. Urheilun muuttuessa tavoitteellisemmaksi nuoret hakevat kilpai-

luista palkinnoksi hyvää suoritusta. Aikuisten asenteilla on suuri vaikutus kilpailujen ilmapiiriin. Aikuiset vahvistavat lapsen kehitystä luomalla kilpailuun turvallisen ilmapiirin. Tässä tulee huomioida osallistujan ikä, kehitystaso ja taitotaso. (Nuori Suomi ry 2004, 10-14.) Aikuiset voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan itse toiminnan motivaatioilmastoon. Toimintaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi tavat, joiden mukaan toiminta toteutetaan ja joiden mukaan annetaan palautetta. Lisäksi arviointiperusteet ja ajankäyttö vaikuttavat motivaatioilmaston syntymiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163.)

Aikuisen tärkein rooli on olla esimerkki lapsille. Kilpailuissa aikuinen näyttää esimerkiksi eri rooleissa kuten kilpailun järjestäjänä, tuomarina, ohjaajana, valmentajana, vanhempana tai yleisönä. Aikuisen tulee olla lasta kohtaan kannustava, ja aikuisten keskinäisestä viestinnästä tulee näkyä kannustava ilmapiiri. (Nuori Suomi ry 2004, 12.) Deglaun (2010, 72) mukaan on häiritsevää, jos vanhempi ottaa liikaa roolia valmentajana. Seuratoiminnassa tuleekin huomioida pelisääntökeskustelut, jotta löydetään yhteiset näkemykset kilpailun suhteen (Nuori Suomi ry 2004, 12).

Hyvin toteutetussa urheilutoiminnassa otetaan huomioon lapsen ja nuoren leikkimielisyys, sillä lasten ja nuorten urheilu perustuu leikkiin ja haluun leikkiä (Hakkarainen 2009c, 186-187). Suositusten mukaan 7-9-vuotiaiden kilpailujen tulisi olla leikinomaista, ja kaikkien aikuisten tulisi toimia kannustavasti ja ohjaavasti. Myös 10-13-vuotiaiden lasten kanssa aikuisten tulee toimia kannustavasti ja ohjaavasti. Näin kilpailuihin luodaan ilmapiiri, jossa lapsen on turvallista yrittää, onnistua ja epäonnistua. (Nuori Suomi ry 2004, 18.)

Liikunnan ja urheilun parissa jokaisella tulisi olla mahdollisuus pyrkiä huipputuloksiin kokeilemalla omia rajojaan. Jokaisen liikuntaa ja urheilua kokeilevan lapsen ja nuoren yksilöllisyys on huomioitava ja jokaisen omia motiiveja tulee arvostaa. (Hakkarainen 2009c, 186.) Yli 14-vuotiaille suositukset jaotellaan tavoitteellisesti kilpaurheilua harrastaville ja harrasteurheilijoille. Ilmapiirin kannalta suosituksissa painotetaan oppimista. Näin ollen tuomarilla ja toimitsijalla on vastuu kehittää nuoren lajituntemusta ja vastuunottoa lajisuorituksista. Ilmapiiriin tulee lisäksi olla jokaista osallistujaa kannustava, ja myös nuoret voivat osallistua kilpailujen järjestämiseen. (Nuori Suomi ry 2004, 18-19.)

Liikuntaa ja urheilua toteutettaessa tulee jokaisen käyttäytyä vastuullisesti ja eettisten periaatteiden mukaisesti. Tämän lisäksi tulee lapsille ja nuorille tarjota heidän edellytysten vaatimaa toimintaa. (Hakkarainen 2009c, 187.) Jotta kilpailutapahtuma tukisi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, tulee kilpailujen järjestämisessä huomioida säännöt ja olosuhteet. 7-9-vuotiaiden sääntöjen tulisi olla yksinkertaiset. Olosuhteet ja välineet tulee 7-9-vuotiailla ja 10-13-vuotiailla sovittaa ikäryhmälle sopiviksi ja edullisiksi. Yli 14-vuotiaille tavoitteellisesti kilpaurheileville säännöt, olosuhteet ja välineet muokataan aikuisten kilpamuotojen pohjalta huomioiden kilpailijan kehitystaso. Harrasteurheilijoiden kannalta näiden asioiden suhteen tulee taata onnistumisen mahdollisuudet. (Nuori Suomi ry 2004, 14-15.)

Varmin keino kasvattaa lapsi kokemaan liikunta mielekkääksi on luoda liikunnasta mahdollisimman monipuolista. Monipuolinen liikunta kehittää tasapuolisesti lapsen sydäntä, hermostoa ja lihaksistoa. Näin taataan tärkeiden taito- ja kuntotekijöiden kehitys. (Autio 2007,39; Nuori Suomi ry 2004, 16.) 7-9-vuotiailla ja 10-13-vuotiailla kilpailutoiminnan tulee monipuolisesti kehittää lapsen liikkumisen taitoja sekä lajin perustaitoja. Yli 14-vuotiailla kilpailun tulisi tarjota oikeanlaiset mahdollisuudet niin huippu-urheilijoiksi tähtääville kuin nuorille, jotka liikkuvat muiden motiivien perusteilla. Tavoitteellisilla kilpaurheilijoilla monipuolinen kilpailu kehittää teknisiä ja taktisia ominaisuuksia huomioiden samalla fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Harrasteurheilijoiden kannalta monipuolisuus syntyy lajitaitojen ja kuntotekijöiden kehityksellä. (Nuori Suomi ry 2004, 16-17.)

4.2 Palaute

Annettu palaute vaikuttaa merkittävästi motivaatioilmaston muodostumiseen. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston palaute tulee antaa informatiivisesti eli suorituksesta tietoa antavasti. Palautteen tulee olla yksityisesti annettu ja se perustuu omissa taidoissa kehittymiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165.) Kilpailusuositusten mukaan palaute suorituksesta ja tulosten julkistamistapa kannustavat lasta osallistumaan (Nuori Suomi ry 2004, 20). Aikuisten tavoin lapset haluavat rehellistä palautetta (Autio 2007, 22).

Kilpailusuositusten mukaan 7-9-vuotiaille on tärkeää myönteinen palaute henkilökohtaisesta kehitymisestä. Tällöin ei kannata antaa palautetta keskinäisestä paremmuudesta. Olisi myös hyvä, jos lapsi voisi puhua suorituksen jälkeisistä ajatuksista aikuisen kanssa. Myös 10-13-vuotiaille tulee antaa palautetta myönteisesti henkilökohtaisesta kehitymisestä. Kun lapselle annetaan myönteistä palautetta omasta edistymisestä, tuetaan samalla itsetunnon vahvistumista ja innostusta harrastuksen jatkamiseen. (Nuori Suomi ry 2004, 20.) Hakkaraisen (2009c, 187) mukaan on ensisijaisen tärkeää, että lapsen ja nuoren suoritusta verrataan hänen omiin aiempiin suorituksiin.

Yli 14-vuotiaille tavoitteellisesti kilpaileville nuorille mahdollistetaan jo oman osaamisen vertaaminen muihin. Realistisen ja kannustavan palautteen avulla nuori oppii arvioimaan itseään. Harrasteurheilijoille tarjotaan suositusten mukaan mahdollisuus osallistua ilman arviointia tai tuloksia, mutta he saavat halutessaan palautetta omasta edistymisestään. Nuorille annettu palaute toimii kannusteena jatkaa harjoittelemista ja osallistumista kilpailuihin. (Nuori Suomi ry 2004, 20-21.)

Palkintojen jako mielletään läheisesti liikuntaan urheilukilpailuissa (Autio 2007, 22). Ulkoinen palkitseminen toimii lapsen innostajana, ja se voi myös olla aineetonta. Kaikki 7-9-vuotiaat tulisi huomioda palkinnolla, kannustuksella tai tunnustuksella. 10-13-vuotiaita palkitaan osallistumisesta ja useammat parhaista palkitaan erikseen. Nuoret ymmärtävät jo tasoerojen merkityksen, ja näin ollen suositusten mukaan yli 14-vuotiaista tavoitteellisesti kilpaurheilua harrastavista palkitaan parhaat. Suosituksissa painotetaan, että jokaisessa ikäluokassa palkitsemisessa tulee huomioda monipuolisesti eri asioita. (Nuori Suomi ry 2004, 22-23.)

Oman lapsen menestyksestä urheilussa on tapana keskustella ja kehuskella aikuisten kesken. Lapsen voittoa Afrikan tähdessä ei kuitenkaan välttämättä pidetä keskustelun arvoisena. Aikuiset ovat luoneet omat säännöt sille, millainen lapsen menestys on puhumisen arvoista. (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 22.) Kilpailusuositusten mukaan virallinen tuloslista on lapsille tyly, vaikka vertailu lasten kesken onkin luonnollista. Virallinen tuloslista on tärkeämpi useimmiten vanhemmille. 7-9-vuotiaiden kilpailujen tulosten suhteen suositellaan, että niitä ei laitet-

taisi paremmuusjärjestykseen vaan ne julkaistaisiin esimerkiksi suoritus- tai aakkosjärjestyksessä. 10-13-vuotiaille tulokset julkaistaisiin esimerkiksi laittamalla kuusi parasta paremmuusjärjestykseen ja loput tulokset julkaistaan ilman paremmuusjärjestystä. Yli 14-vuotiaille tulostilat julkistetaan paremmuusjärjestyksessä niin tavoitteellisesti kilpailuille kuin harrasteurheilijoillekin. Tässä iässä nuoret pystyvät jo analysoimaan tuloksen ja suorituksen suhdetta sekä arvioimaan tuloksiin vaikuttaneita tekijöitä. (Nuori Suomi ry 2004, 24-25.)

4.3 Kilpailuja kaikille

Iän myötä kilpailujen taso, vaativuus, määrä ja etäisyys kotoa kasvavat. Näihin asioihin vaikuttavat kilpailutarjonta, tasavertaisuus, kilpailujen taso sekä niiden määrä. (Nuori Suomi 2004 ry, 26.) Jokaiselle lapselle ja nuorelle tulee tarjota tasavertainen asema liikuntataidoista tai osaamisesta huolimatta (Hakkarainen 2009c, 188).

Lapset kehittyvät eri tahdissa, ja tämän takia aikainen karsinta estäisi monen lapsen kehityksen polun (Hakkarainen 2009b, 147; Nuori Suomi ry 2004, 28). Kaikilla 7-9-vuotiailla ja 10-13-vuotiailla pitää olla yhtäläinen mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Yli 14-vuotiailla harrasteurheilijoilla pitää myös olla tasapuolinen mahdollisuus osallistua kilpailuihin, kun taas tavoitteellisesti kilpaileville voi osallistumisen kriteerinä olla taitotaso, tulosraja tai karsintakilpailu. Nuoret pystyvät itse arvioimaan omia tavoitteitaan ja motiivejaan sekä ymmärtävät yksilölliset taitoerot. (Nuori Suomi ry 2004, 28-29.)

Kilpailuja tulee olla tarjolla useita kertoja vuodessa kaikille halukkaille 7-9-vuotiaille ja 10-13-vuotiaille. Tarkoituksena on tässä iässä vielä tutustua kilpailuun ja saada kokemuksia omien tarpeiden mukaan. Tavoitteellisesti kilpaurheileville yli 14-vuotiaille tulee olla tarjolla useita kehittäviä ja riittävän haastavia kilpailuja. Saman ikäisille harrasteurheilijoille tulee myös tarjota kilpailuja, jotka vastaavat omia motiiveja. Tärkeää on tässä vaiheessa huomioida myös myöhemmin lajin pariin tulleet nuoret. (Nuori Suomi ry 2004, 26-27.)

Kilpailujen taso on riittävä 7-9-vuotiaille lapsille, kun niitä järjestetään oman alueen tai piirin alueella. Kilpailujen määrää lisätään vähitellen, sillä myös muulle elämälle, kuten koululle ja kavereille, jää tällöin enemmän aikaa. Yli 14-vuotiaille kilpailuohjelmaan voi sisältyä ensimmäisen kerran SM-kilpailut. Mahdollisuus osallistua myös kansainvälisiin turnauksiin ja tapahtumiin alkaa 14-vuoden iässä. Yli 14-vuotiaille harrasteurheilijoille pitää tarjota tapahtumaluonteisia kilpailuja, jotta itse kilpailut eivät nouse päällimmäiseksi asiaksi. Kun haasteet kasvavat sopivasti, niin nuoren motivaatio ja innostus säilyy, ja harrastuksen jatkuminen on todennäköisempää. (Nuori Suomi ry 2004, 30-31.)

Lapsilla kilpailujen määrä ei saa nousta liian korkeaksi. Aikaa on jätettävä harjoitteluun, koulunkäyntiin, vapaa-aikaan ja kavereille. 7-9-vuotiailla ja 10-13-vuotiailla yksilölajin harrastajilla kilpailukausi on lyhyempi kuin lajin harrastuskausi, ja näin ollen kilpailujen määrän on oltava kohtuullinen. Yli 14-vuotiailla kilpailemisen määrää ei rajoiteta, mutta pääpainon tulee kuitenkin olla harjoittelussa. (Nuori Suomi ry 2004, 32-33.)

5 Yleisurheilu

Yleisurheilu on lajina monipuolinen ja tasa-arvoinen, sillä tytöille ja pojille on omat lajit, sarjat ja palkinnot (Kemppainen & Siukonen 2003, 7). Yleisurheilun parissa suomalaisista 3-18-vuotiaista lapsista liikkuu 54 000 lasta. 27 000 3-18-vuotiasta lasta tai nuorta harrastaa yleisurheilua seuroissa vähintään kerran viikossa. Yleisurheilu on yhtä suosittua poikien ja tyttöjen keskuudessa. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 8-9.) Vuonna 2013 Suomen Urheiluliiton yleisurheilulisenssien määrä lasten ja nuorten keskuudessa ylitti ensimmäisen kerran 30 000 rajapyykin (Suomen Urheiluliitto ry 2013b).

Tarkasteltaessa viimeisen kymmenen vuoden yleisurheilun harrastajamääriä voidaan todeta, että harrastajien määrä on jatkanut kasvuaan etenkin harrasteliikkujien osalta. Kuitenkin 9-15-vuotiaiden harrastajien osalta poikien määrä on vähentynyt tyttöjä ja naisia enemmän. Yläkouluikäisiä tarkasteltaessa voidaan todeta, että alakoulussa yleisurheilua harrastaneista mukana on enää vain joka toinen. Yläkouluikäiset ovat yleisurheilun haastavin kohderyhmä ja varhaisnuoret sekä nuoret kokevat yleisurheilun kiinnostavuudeltaan lähinnä keskinkertaiseksi. (Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 6-7.)

5.1 Yleisurheilun lajitaidot

Yleisurheilun lajitaidot voidaan jakaa kilpakävelyyn, juoksulajeihin, heittolajeihin ja hyppylajeihin. Kilpakävelyn tarkoituksena on tuottaa rytmikästä ja suoraviivaista taloudellista kävelyä mahdollisimman suurella vauhdilla. (Ahtiainen & Rajala 2010, 51; Salmela 2008, 26.) Kemppaisen ja Siukosen (2003, 42) mukaan kilpakävely on nopeutettu muoto tavallisesta kävelystä, jossa askelten pituus ja tiheys vaikuttavat kävelyn nopeuteen.

Juoksulajit voidaan jaotella pikajuoksuun, aitajuoksuun, viestijuoksuun ja kestävyysjuoksuun. Aitajuoksu ja viestijuoksu kuuluvat pikajuoksun alle. Pikajuoksulajeissa tulee saavuttaa rytmikäs ja mahdollisimman nopea suoraviivainen juoksu ylhäällä ja pitkänä eli lantio on keskiasennossa ja koko vartalon asento on ryhdikäs. Juoksun tulee olla rentoa, päkiävoittoista ja rullaavaa. Aitajuoksussa pikajuoksun tulee olla mahdollisimman nopea ja suoraviivainen juoksu aitojen yli, kun taas viestijuoksussa nopean ja suo-

raviivaisen juoksun aikana tulee kapula vaihtaa mahdollisimman nopeassa vauhdissa juoksijalta toiselle. (Ahtiainen & Rajala 2010, 52, 54,56; Salmela 2008, 27-28.) Kestävyysjuoksutekniikan tärkeimpiä tekijöitä on taloudellisuus ja rentous (Kemppainen & Siukonen 2003, 41). Ahtiaisen & Rajalan (2010, 57) sekä Salmelan (2008, 29) mukaan kestävyysjuoksun tarkoitus on juosta rytmikkäästi ja taloudellisesti suoraviivaista juoksua ylhäällä ja pitkänä mahdollisimman suurella vauhdilla ja oikealla vauhdinjaolla.

Hyppylajit voidaan jakaa pituushyppyyn, korkeushyppyyn, kolmiloikkaan ja seiväshyppyyn. Hyppylajien tarkoituksena on tuottaa aktiivinen esijännityslihaksissa ja viedä ponnistus loppuun asti varpaille. Vapaan jalan ja käden tulee auttaa ponnistusta sekä vauhti tulee osata rytmittää ponnistusta tukevaksi. Pituushypyssä pyritään ponnistamaan juoksuvauhdista mahdollisimman pitkälle. Korkeushypyssä pyritään ponnistamaan rimasta nähden ulommaisella jalalla mahdollisimman korkealle kaarevasta juoksuvauhdista riman yli. Kolmiloikassa tavoitteena on päästä mahdollisimman pitkälle eteenpäin vievän kinkan, loikan ja hypyn ponnistussarjalla. Seiväshypyssä tavoitteena on ponnistaa juoksuvauhdista mahdollisimman korkealle seipään varassa. (Ahtiainen & Rajala 2010, 58-62; Salmela 2008, 30-33.)

Heittolajit voidaan jakaa keihäänheittoon, kiekonheittoon, moukarinheittoon sekä kuulantyyntöön. Kaikille näille yhteistä on liikevirtaus, jonka tulee kulkea nilkasta polven ja lantion kautta vartaloon ja heittävän käden välineeseen. Tarkoituksena on tuottaa painonsiirto takaa heiton suuntaan sekä tuki heittojalalle. Vauhdin tulee olla kiihtyvä ja heiton suunnata eteen ylöspäin. Keihäänheiton tarkoituksena on heittää keihäs olan yli eteen-ylöspäin tukijalkaa vasten liikevirtauksen ja painonsiirron kautta. Kiekonheitossa heitto on linkoava ja tapahtuu liikevirtauksen ja painonsiirron kautta vartalon sivulta eteen-ylöspäin. Moukarinheitossa heitto tapahtuu liikevirtauksen ja heittosuuntaan tapahtuvan kiertoliikkeen/painonsiirron kautta yläviistoon olkapään yli selin heittosuuntaan nähden. Kuulantyönnössä työntö tapahtuu liikevirtauksen ja painonsiirron kautta tukijalkaa vasten eteen-ylöspäin. (Ahtiainen & Rajala 2010, 64-66, 68, 70; Salmela 2008, 34-38.)

5.2 Lasten ja nuorten yleisurheilun polku

Lapsi oppii yleisurheilun parissa tärkeät liikkumisen perustaidot eli kävelyn, juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen, joihin yleisurheilun lajit pohjautuvat. Yleisurheilevan lapsen ja nuoren polku alkaa 0-6-vuotiaana urheiluseuran liikuntaleikkikoulusta, jossa lapsi oppii motoriset perustaidot. (Salmela 2008, 15). 7-11-vuotiaana lapsi oppii urheiluseuran yleisurheilukoulussa motorisia perustaitoja ja lajien perustaidot (Salmela 2008, 15; Rajala 2011-2014).

7-8-vuotiaiden lasten yleisurheilukoulussa taitojen kannalta merkittävässä osassa on perustaitojen harjoittelu. Lapselle opetetaan erilaisia liikkumis-, tasapaino- ja esineen käsittelyliikkeitä. Monipuolisen perustaitoharjoittelun avulla lapsi oppii tarvittavia ominaisuuksia, joita ovat nopeus, kestävyys, liikkuvuus sekä voima. Nopeus käsittää liiketiheyden, reaktiokyvyn, rytmitaidon ja ketteryuden. Liikkuvuus kehittyy laajojen liikeratojen venytyksillä, aktiivisella verryttelyllä sekä teline- ja temppuradoilla. Voima kehittyy lapsella temppuradoilla, voimistelussa, hyppelyharjoituksissa sekä lihastasapainoilemalla oman kehon painolla. Kasvatuksen kannalta 7-8-vuotiaiden lasten kanssa opetellaan noudattamaan sääntöjä, toimimaan ryhmässä ja lisäksi opetetaan liikuntaa ilon kautta. (Salmela 2008, 16, Rajala 2011-2014.) Rajalan (2011-2014) mukaan 7-9 –vuotiailla ohjattuja ja omatoimisia harjoituskertoja tulisi olla yhdestä kolmeen viikossa eli yhdestä neljään tuntia viikossa.

Määräpainotteisen perustaitoharjoittelun lisäksi 9-11-vuotiaiden yleisurheilukoulun sisältöön kuuluu lajitaitojen harjoittelu. Hyppyjen, heittojen, juoksulajien ja kilpakävelyn perustaitoja opetellaan monipuolisesti. Samoin kuin 7-8-vuotiailla, kehittyy 9-11-vuotiailla lapsilla nopeus-, kestävyys-, liikkuvuus- ja voimaominaisuudet, kun taitoja toistetaan riittävästi. 9-11-vuotaita lapsia kasvatetaan toimimaan ryhmässä sekä pareittain. Tärkeää on myös itsetunnon tukeminen ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen. (Salmela 2008, 16; Rajala 2011-2014.) Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia 10-12 –vuotiailla tulisi olla kolmesta neljään eli neljästä kahdeksaan tuntia viikossa (Rajala 2011-2014).

7-12-vuotiaiden lasten yleisurheiluohjaajan tulee olla tason 1 ohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja, joka hallitsee yleis- ja lajitaidot sekä tarjoaa kannustavan ja turvallisen ilmapiirin oppia. Nuoren siirtyessä 13 –vuotiaana nuorisovalmennusryhmään tulee ohjaajan olla tason 2 valmentaja, joka hallitsee valmennuksen perusasiat ja luo innostavan ilmapiirin oppimiseen. (Rajala 2011-2014.) Salmelan (2008, 15) mukaan lapsi siirtyy 12-vuotiaana nuorisovalmennusryhmään, jonka perustana on ottelupohjainen harjoittelu.

Kemppaisen ja Siukosen (2003, 60-63) sekä Rajalan (2011-2014) mukaan nuoren yleisurheiljan harjoittelun ominaispiirteisiin kuuluu lajiryhmäharjoittelu, saliharjoittelu, harjoitetaidot sekä verryttelyt ja venyttelyt. 13-15-vuotiaiden harjoittelun tulee sisältää paljon yleisharjoittelua sekä lajiharjoittelua, joilla hiotaan aiemmin opittuja perustaitoja sulavammiksi. Tässä vaiheessa keskustellaan mahdollisesta lajivalinnasta valmentajan kanssa. Nuoria valmennetaan 13-15-vuotiaina lajiryhmissä, joita ovat esimerkiksi pika- ja aitajuoksuryhmä, kestävyysjuoksuryhmä ja heittäjien ryhmä. Harjoittelu sisältää vielä eri lajien urheilemista, mutta perusharjoittelua määrittää jo joku laji. Saliharjoittelu nähdään myös perusharjoitteluna, joka sisältää yleistaitavuus-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita sekä voimaharjoitusliikkeitä. Harjoitetaitojen tarkoitus on opettaa nuorta ymmärtämään tukiharjoittelun merkitys varsinaisen harjoittelun kannalta. Harjoitetaitoihin kuuluu alku- ja loppuverryttelyt, liikkuvuus- ja rentoutusharjoitteet sekä venyttelyt.

Rajalan (2011-2014) mukaan 13-15 –vuotiailla ohjattuja ja omatoimisia harjoituskertoja on neljästä kuuteen eli 8-14 tuntia viikossa. 7-15 –vuotiaiden tulisi liikkua viikottain 20 tuntia, joka muodostuu ohjatuista ja omatoimisista sekä oheislajien harjoituksista. Oheislajina voi olla esimerkiksi pallopeti, hiihto, suunnistus, uinti tai telinevoimistelu.

5.3 Lasten ja nuorten kilpailutoiminta yleisurheilussa

Yleisurheiluseurassa harrastavista lapsista 85 % on osallistunut kilpailuihin viimeisen 12 kuukauden aikana (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 22). Yleisurheilun kilpailujärjestelmä perustuu portaittain etenevään menetelmään, joka on kasvattava ja haasteellinen kokonaisuus. Yleisurheilun kilpailujärjestelmän tavoitteena on järjestää jokaiselle ikä- ja kehitystasolle sopivia kilpailutapahtumia. Kilpailuja järjestetään läpi vuoden, ja päätapaukset sijoittuvat kesäkuukausiin. Syksyn ja talven kilpailujen tarkoituksena on

säilyttää lasten ja nuorten innostus säännölliseen harjoitteluun. Nuorille tarjotaan myös mahdollisuus seurata omaa edistymistä. (Kemppainen & Siukonen 2003, 127-128.)

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset nostavat esiin joitakin yleisurheilukilpailujen hyviä toimintatapoja. Yleisurheilussa alle 9-vuotiaille suositellaan seuratason kilpailua. Aikuiset otetaan mukaan seurakisoissa toimitsijoiksi, joka edesauttaa turvallisen ilmapiirin luomista. 9-13-vuotiaat alkavat kilpailla piiritasolla ja 14-vuoden iässä mukaan tulevat SM-kilpailut sekä valtakunnallinen taso. Kansainvälinen toiminta, esimerkiksi Suomi-Ruotsi-maaotteluun osallistuminen mahdollistuu 17-vuotiaiden sarjassa. (Nuori Suomi ry 2004, 18, 31-32.)

Rajalan (2011-2014) mukaan 7-9-vuotiaat kilpailevat seuratasolla. Kun taas 10-12-vuotiaat kilpailevat seura-, piiri- ja aluetasolla. Seuratason kilpailut jäävät 13-15-vuotiailta pois ja mukaan piiri- ja aluetason kilpailuihin tulee kansallisen tason kilpailut. Kaikille ikäluokille on tarjolla myös seuraotteluita.

Yleisurheilussa on tehty erikseen alle 13-vuotiaiden kilpailusäännöt (Nuori Suomi ry 2004, 14). Lasten yleisurheilusäännöt on tarkoitettu 13-vuotiaille ja sitä nuoremmille. Säännöt eroavat joiltakin osin kansainvälisistä säännöistä. Lasten yleisurheilusäännöissä korostuu reilun pelin periaate, jolloin kaikki kilpailijat ovat tasapuolisia. Toimitsijalla on velvollisuus kannustaa ja opastaa lasta lajin suorituksessa. Lapsia ei saa tuomita, jollei virheestä ole hyötyä virheen tekijälle itselleen tai haittaa muille kilpailijoille. (Suomen Urheiluliitto ry 2013d, 3.) Nuorten kilpailemiseen vaikuttaa paljon ohjaajien ja seurajohdon mielipiteet. Tämän takia kilpailujen tärkeyttä ei pidä korostaa vaan korostamisen arvoiseksi nousee jokaisen nuoren oma suoritus ja sitä vertaillaan omaan kehitykseen. (Kemppainen & Siukonen 2003, 128-129.)

Suomen Urheiluliitto on luonut lasten ja nuorten kilpailuohjelman tueksi lajiohjelman sekä välineiden perusmitat (liite 1), jotka määrittävät lasten ja nuorten ikätasoon nähden sopivat lajit sekä välineet. (Kemppainen & Siukonen 2003, 128). Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset nostivat esille yleisurheilun hyvän toimintatavan käyttäen lasten välineitä eri ikäluokissa. Esimerkiksi lapset juoksevat vielä muovivälineillä ja juoksumatkat pitenevät ja ponnistusalue muuttuu iän mukaan. (Nuori Suomi ry 2004, 14.)

Seurakilpailuissa tulee toteuttaa myös lajeja, jotka eivät ole Suomen Urheiluliiton lajiohjelman mukaisia. Tämä lisää kilpailujen monipuolisuutta. Seurakilpailujen tulisi sisältää moniotteluita, ennätyskisoja, joukkuekisoja, leikkimielisiä kisoja pihalla sekä maastajuoksua. Lisäksi kilpailuohjelman tulisi sisältää viesti- ja joukkuetapahtumia. (Kempainen & Siukonen 2003, 128-129.) Esimerkiksi Hese-kisat kouluissa toteutetaan joukkuekilpailuna ja tämä tuo monipuolisuutta lasten kilpailuohjelmaan (Nuori Suomi ry 2004, 16).

6 Suomen Urheiluliitto SUL ry

Suomen Urheiluliitto SUL ry on suomalaisen yleisurheilun lajiliitto, joka kuuluu Kansainvälisen yleisurheiluliiton IAAF:n jäseniin. Liiton organisaatio on jaettu seurapalvelutoimintaan ja huippu-urheilutoimintaan sekä näitä tukeviin kilpailu-, tiedotus- ja markkinointitoimintoihin sekä talous- ja hallintotoimintoihin. Suomen Urheiluliittoon kuuluu 21 piirijärjestöä ja noin 656 jäsenseuraa. Suomen Urheiluliiton jäsenseuroista aktiivisten eli seuraluokittelupisteitä saavuttaneiden seurojen määrä on noin 470. Suurin osa Suomen Urheiluliiton jäsenseuroista on yleisseuroja. (Suomen Urheiluliitto ry 2013e; Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 5.) Yleisseura on seura, joka tarjoaa toimintaa useamman lajin parissa (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 17).

Suomen Urheiluliiton toiminta-ajatuksen tarkoitus on innostaa ja palvella jäseniään tuottamaan kansainvälisesti menestyviä nuoria ja aikuisia yleisurheilijoita eettisesti kestäväällä tavalla. Suomen Urheiluliitto toimii jäsenten apuna, jotta niin lapsille, nuorille kuin harrasteliikkuville ja urheilun seuraajille pystytään tuottamaan laadukasta ja kaikille ikäluokille kattavaa yleisurheilutoimintaa. Näin luodaan vankka perusta kansallista yleisurheilua varten. Visiokseen Suomen Urheiluliitto määrittelee yleisurheilun olevan Suomen johtava kesäurheilumuoto seuratoiminnan ja kansainvälisen menestyksen osalta. Suomen Urheiluliiton arvoja ovat eettinen kestävyys ja kasvatuksellisuus, huippusuoritukset, kansainvälisyys, tasa- ja moniarvoisuus sekä yhteisöllisyys. (Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 11.)

Nuoriso-, nuorisovalmennus- ja harrasteliikuntatoiminnot sekä seurakoulutus- ja seurapalveluprojektit kuuluvat Suomen Urheiluliiton seurapalveluihin (Suomen Urheiluliitto ry 2013f). Seurapalvelutoiminnan tavoitteisiin kuuluu mm. yleisurheilun harrastajamäärien nousun lisääminen, yleisurheilevien lasten ja nuorten liikunnan määrän lisääminen sekä seuratoiminnan elinvoiman vahvistaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen. Suomen Urheiluliitto määrittelee seuratoiminnan keskeisiksi päämääriksi laadukkaan seuratoiminnan ja seurajohtamisen laadun parantamisen, seurojen yhteistyön ja työnjaon edistämisen sekä yleisurheilun vetovoimaa lisäävän kilpailujärjestelmän. (Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 12,22.)

Nuorisoyleisurheilun toiminta-ajatuksiksi Suomen Urheiluliitto asettaa laadukkaan, hauskan, kehittävän ja monipuolisen yleisurheiluharrastuksen toteutumisen jäsenseuroissa sekä yleisurheilun harrastajien määrän lisäämisen. Liitto kokee tehtäväkseen myös varmistaa 13–18-vuotiaiden urheilijoiden nousujohteisen valmennuksen etenemisen seuroissa. (Suomen Urheiluliitto ry 2013g.) Noin 11 000 lasta liikkuu ja harjoittelee Suomen Urheiluliiton jäsenseuroissa vuosittain ja seurakisat kuuluvat keskeisimpiin toimenpiteisiin näiden lasten liikuttamisessa (Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 24). ”Seuroissa toteutettava lasten ja nuorten toiminta on järjestömme kivijalka”, sanoo Suomen Urheiluliiton toimitusjohtaja Jarmo Mäkelä (Tallink Silja Line Oy 2013).

7 Seuratoiminta

Urheiluseurat ovat toimineet ihmisten liikuttajina jo usean sukupolven ajan ja urheiluseuratoimintaa kutsutaankin suomalaisen liikuntakulttuurin kivijalaksi (Heikkala ym. 2000, 5). Liikuntakulttuurin kannalta urheiluseurojen tulee ottaa huomioon kaikki urheilumuodot fyysisestä aktiivisuudesta aina huippu-urheiluun. Karkeasti arvioituna Suomessa on urheiluseuroja noin 15 000 ja näiden toimintaan osallistuu noin miljoona ihmistä vuosittain. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 10-16.)

7.1 Seuratoiminta ja vapaaehtoisuus

Vuosina 2009–2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vapaaehtoistyötä liikunnan parissa 19–65-vuotiaista ihmisistä Suomessa tekee noin 16 % eli hieman yli puoli miljoonaa ihmistä. Tästä puolesta miljoonasta 71 % tekee vapaaehtoistyötä urheiluseuroissa. Eri ikäluokkia verratessa voi huomata, että 35-49-vuotiaat osallistuvat vapaaehtoistoimintaan muita innokkaammin (22 %). Syynä 35-49-vuotiaiden vapaaehtoistoimintaan on yleensä omien lasten harrastaminen urheiluseuroissa. Lasten aikustuessa vanhemmat jättävät yleensä vapaaehtoistyön. Tämä näkyy kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksissa siten, että 50-vuotiaista enää 12 % on mukana vapaaehtoistoiminnassa. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010b, 6-7,11.)

Vapaaehtoistoimintaa harrastavat henkilöt käyttävät ajastaan kyseiseen toimintaan noin kymmenen tuntia kuukaudessa. Vapaaehtoistoimintaa tehdään usealla eri kohdealueella, mutta useimmiten kohdealueena ovat lapset ja nuoret. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vapaaehtoistoiminnasta 30 % on lapsi- tai nuorisotoimintaa ja 25 % kilpailutoimintaa. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010b, 7, 10.)

Ihmiset lähtevät monin eri motivaatioperustein mukaan kansalaistoimintaan ja näitä ovat esimerkiksi halu auttaa, kiinnostus jotakin asiaa kohtaan, uudet ystävät sekä halu osallistua ja toimia (Harju 2003, 39-40). Yleensä liikunta ja urheilu riittävät syyksi osallistua urheiluseuratoimintaan. Seuratoiminnan kautta saatuja anteja voidaan listata ihmisten eri roolien mukaan. Liikkuja saa seuratoiminnasta erityisesti kuntoa, vapaa-ajan harrastuksen ja ystäviä sekä lisäksi terveyttä ja tunne-elämyksiä. Ohjaajalle seuratoimin-

ta on usein vapaa-ajan harrastus, mutta lisäksi mahdollisuus päteä sekä toimia muiden hyväksi. Ohjaaja saa seuratoiminnan parissa myös mahdollisuuden kehittää itseään, ja oppia näin uusia taitoja. Toimitsijalle merkittävimpiä anteja ovat toimiminen muiden hyväksi ja vapaa-ajan harrastus sekä tunne-elämykset. Johdossa toimivat ihmiset saavat seuratoiminnasta erityisesti valtaa, statusta ja kontakteja sekä mahdollisuuden päteä. (Koski 1994, 97-98.)

Vapaaehtoistyö perustuu työhön, joka on palkatonta. Matkakulukorvausten ja palkkioiden maksaminen on kuitenkin nykyään hyvin yleistä urheiluseuratoiminnassa. Tämä ei kuitenkaan ole lisännyt palkallisten seuratoimijoiden määrää ja seuroista vain alle kymmenellä prosentilla on päätoiminen työntekijä. Seuratoiminta pohjautuu edelleen vahvasti vapaaehtoisten toimintaan. (Koski 2000, 49-50.) Seuratoiminnassa merkittävään rooliin nousee seuran yhteisöllisyys, joka edellyttää suunnitelmallista toimintaa. Erityisesti ilmapiirin kehittämiseen tulee panostaa, sillä se on yhteisöllisyyttä vahvistava tekijä. (Aalto 2013, 67.) Vapaaehtoistyössä toimitaan useimmiten ryhmässä ja toiminnan laadun takaamiseksi ryhmän tulee panostaa ryhmätoimintaan. Kun eri ihmisten osaamiset tuodaan yhteen, syntyy vahva ja toimiva ryhmä. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 62.)

Vapaaehtoistoiminnan yksi suurimmista ongelmista on se, että toimintaa pyörittää vain muutama henkilö. Haastena on löytää ja kouluttaa uusia toimijoita. (Karreinen 2010, 9.) Viimeisimmän kymmenen vuoden aikana ihmisten pitkäjänteinen sitoutuminen seuratoimintaan on vähentynyt. Tämän johdosta seuratoiminta on muuttunut enemmän projektimaiseksi ja toiminnassa tapahtuu sisäistä eriytymistä kuten huippu-urheilun ja junioritoiminnan erotusta toisistaan. (Kokkonen 2013, 204.) Ihmisten mahdollisuus panostaa seuratoimintaan on aina hyvin erilainen. Jokaisen panos on kuitenkin tärkeä ja kiittämisen arvoinen riippumatta panoksen työmäärästä. (Aalto 2013, 67.)

7.2 Seuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten urheilussa

Urheiluseuroilla on merkittävän suuri rooli lasten ja nuorten liikuntaympäristön luojina. Vuosina 2009–2010 toteutetun Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista 43 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. 3-6-vuotiaista lapsista 29 %, 7-11-vuotiaista

lapsista 54 % ja 12-14-vuotiaista lapsista 56 % liikkuu urheiluseurassa. Lisäksi 46 % lapsista, jotka eivät liiku urheiluseurassa on kiinnostunut osallistumaan urheiluseuran toimintaan. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 13-15,23.)

Jokaisella urheiluseuralla ja seuratoimijalla on suuri rooli liikuntakulttuurin kannalta, sillä ensimmäinen kosketus seuratoimintaan voi määritellä koko loppuelämän ajan suhtautumista liikuntaan. Lapset ja nuoret saadaan pysymään seuratoiminnassa laadukkaan ja hyvän tarjonnan avulla. Jos toiminta on huonoa ja valmentajat koetaan epäreiluiksi, leviää tieto nopeasti kaverilta toiselle sekä lehtien mielipidekirjoituksiin. (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kultturi tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 26.)

Lapset ja nuoret saavat urheiluharrastuksen kautta rohkeutta, paremman itsetunnon ja lisää itsevarmuutta. Hyvän urheiluseuran kriteereihin kuuluu, että lapsesta ja nuoresta huolehditaan, hänet huomiodaan kannustamalla ja hän kokee olevansa tärkeä. (Miettinen 1999, 127.) Urheiluseuran toiminnan parissa lapsi oppii liikunnan perusasioita sekä tiettyjen lajien perustaitoja. Tämän lisäksi lapsi oppii toimimaan ryhmässä, kunnioittamaan sääntöjä sekä toimimaan kurinalaisesti ja tavoitteellisesti. Lasten omaehtoista toimintaa on alettu nykyisin rakentaa sääntöjen laatimisen ja käyttäytymisen sekä toiminnan organisoinnin kautta. (Koski 1994, 99.)

7.3 Vuorovaikutus perheen kanssa

Urheiluseuroissa työskennellään jatkuvasti kasvatuksen parissa ja samalla nuoria aktiivoidaan osaksi suomalaista yhteiskuntaa (Lämsä 2009, 17). Kun tarkoituksena on järjestää toimintaa lapsille ja nuorille niin silloin tärkeimpänä yhteistyökumppanina toimii koti (Saarni 2004, 71). Lapsen liikunnallisen elämäntavan luomisen kannalta perhe on yksi tärkeimmistä portinavaajista (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kultturi tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 19). Ensimmäiset asenteet, tiedot ja taidot opitaan perheessä. Sujuva yhteistyö perheen ja urheiluseuran välillä takaa yhteisesti onnistuneen kasvatuksen, joka on lapsen ja nuoren parhaaksi. (Itkonen 1990, 19.)

Urheiluseuran tulee antaa vanhemmille riittävästi tietoa, sillä sen avulla luodaan turvallinen kuva seuran toiminnasta. Turvallisuuden tunnetta määrittää myös ympäristö, jo-

hon vanhemmat tuovat lapsensa. Ympäristön merkitys lapsen kasvattajana on suuri. Seuratoiminnan ympäristö riippuu paljon siitä, millaisia seuran ohjaajat ovat. (Itkonen 1990, 25.) Ohjaajan asianmukainen ja jatkuva kommunikointi luo edellytykset avoimelle vuorovaikutukselle vanhempien kanssa. Avoimen vuorovaikutuksen avulla vanhemmat ymmärtävät ohjaajan toimintatavat ilman suurempia erimielisyyksiä. (Deglau 2010, 72-76.)

Vuorovaikutuksen toimiessa seuran ja perheen välillä pystyy perhe paremmin vaikuttamaan urheiluseuran toiminnan sisältöön. Perheen ja urheiluseuran yhteistyötä voidaan tarkastella neljältä eri tasolta, jotka ovat lapsikeskeisyys, epäsuora viestintä, suora viestintä ja julkisuus välittäjänä. Jokaisella tasolla tulee panostaa vuorovaikutukseen. Suurimmaksi osaksi seuran ja perheen vuorovaikutus tapahtuu lapsen kautta, kun lapsi kertoo, mitä seuran toiminnan parissa on tapahtunut. Lapsikeskeisen yhteistyön kannalta on siis tärkeää, miten lapsen kanssa keskustellaan ja käyttäydytään. Epäsuoraan viestintään kuuluvat erilaiset tiedotteet ja esitteet, joista vanhemmat saavat informaatiota seuran toiminnasta. Suoran viestinnän kautta vanhempien kanssa ollaan vuorovaikutuksessa erilaisten tilaisuuksien avulla. Toimivan seuran kuvan voi seura luoda julkisuuden avulla tuomalla itsensä näkyväksi ympäristössään. (Itkonen 1990, 27-29.)

Reilu peli eli rehellisyys, toisten kunnioitus sekä yhteiset pelisäännöt ovat urheilutoiminnan perusta (Hakkarainen 2009c, 187). Vanhemmat ovat yksi keskeisimmistä tekijöistä lasten urheilussa ja tämän takia tulee ottaa huomioon erilaiset perheet ja niiden tarpeet. Vanhempien osallistumiseen vaikuttavat lapsi, urheiluseura ja vanhempi itse. Onnistuneen osallistumisesta tekee se, että nämä kaikki kolme toimijaa saavat myönteisiä kokemuksia. Näin tavoitteet tulee asettaa sopiviksi jokaisen toimijan näkökulmasta. (Aarresola, 48.)

7.4 Seurojen tukipalvelut

Seurojen on mahdollista saada seuralleen ja toimintaansa kohdistettuja tukipalveluja. Tukipalvelut voidaan kohdistaa erikseen seurajohdolle tai seuran kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Tukipalveluita luodaan myös erikseen valmentajille ja urheilijoille. Näitä tukipalvelun tuottajia ovat kunnat, valtakunnalliset järjestöt, lajiliitot sekä aluejärjestöt.

Kunnan rooli tukipalvelujen tuottajana näkyi erityisesti olosuhteiden luojana ja käyttövuorojen tarjoajana. Vuosittain kunnat jakavat seuroille 45 miljoonaa euroa toiminnan avuksi. Lajiliittojen tehtävänä on toimia apuna valmennuksen ja kilpailutoiminnan kehittämässä. Erityisesti tukipalveluina tarjotaan seuravalmentajien koulutuksia ja urheilijoiden leirityksiä. Aluejärjestöjen toiminta on uudistunut 2000-luvulla parempaan suuntaan seuratoiminnan tukemisen kannalta. Hyvä seura –hankkeet ja seurakehittäjän palkkaaminen on yleistynyt aluejärjestöjen keskuudessa. Seurojen yhteistyön edistämiseksi aluejärjestöt luovat erilaisia verkostoja ja tilaisuuksia seurojen edustajille. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2012, 27, 32-35.)

Tukipalveluihin kuuluvat erilaiset kohtaamiset ja tilaisuudet, koulutukset, viestintä, seurojen luokittelu, toimintakilpailut ja palkitsemiset sekä arviointityökalut ja kehitysprosessit. Alueellisia ja valtakunnallisia tilaisuuksia on seurajohdolle järjestetty jo monen vuoden ajan. Tilaisuuksissa käsitellään usein liiton tukipalveluita ja seurojen sääntö-, talous- ja viestintä-asioita. Näiden tilaisuuksien tavoitteena on yleensä innostaa seuratoimijoita. Tilaisuuksia järjestetään niin oman lajin parissa kuin yli lajirajojenkin. Yli lajirajojen järjestetyn tilaisuuden hyvä esimerkki on sinettiseurojen valtakunnallinen seminaari, joka järjestetään vuosittain. Koulutuksia seuroille on järjestetty kautta aikojen niin aluejärjestöjen, lajiliittojen ja jopa muutamien urheiluopistojen palveluina. Koulutuksien teemoja ovat esimerkiksi seuran johtaminen ja tuotekehittely, seuran talous, yrittäjäyys seuratoiminnassa ja seuran vetäjähankinta. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2012, 27-28.)

8 Silja Line Seurakisat

Silja Line Seurakisat on Suomen Urheiluliiton konseptoima yleisurheiluseurojen valtakunnallinen matalan kynnyksen kilpailumalli, jonka toteutus rakentuu paikallisten olosuhteiden ja järjestävän seuran resurssien mukaan. Seurakisoissa monet kilpailevat ensimmäistä kertaa ja kisoihin luodaan turvallinen ilmapiiri kokeilla ja harjoitella kilpailemista. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3.) Seurat ovat järjestäneet jo monen vuosikymmenen aikana omia seurakisoja. Laadun ja monipuolisuuden takaamiseksi haluttiin kaikille seuroille luoda yhteinen seurakisakonsepti. (Aalto, H. 8.12.2013.)

Suomen Urheiluliitto ja Tallink Silja Oy tekivät yhteistyösopimuksen vuosille 2013-2014, jonka myötä Tallink Silja Oy tukee Suomen Urheiluliiton konseptoimaa seurakisamallia. Tallink Siljan varatoimitusjohtaja Pasi Näkki kommentoi yhteistyötä luonnolliseksi valinnaksi, koska lapset ja lapsiperheet kuuluvat Silja Linen tärkeimpiin kohderyhmiin. (Tallink Silja Line Oy 2013.) Seurojen toiminnallinen ja materialistinen tukeminen on mahdollistunut tärkeän yhteistyökumppanin Tallink Silja Line Oy:n avulla (Aalto, H. 8.12.2013).

Seurojen on mahdollista ilmoittautua valtakunnalliseen Silja Line Seurakisaketjuun 1.3 - 15.5. internetin kautta. Silja Linen tullessa Suomen Urheiluliiton yhteistyökumppaniksi Seurakisoihin, tulee seurakisat nimetä joko Silja Line Seurakisoiksi tai pelkästään Seurakisoiksi. Tällöin kisojen tiedot julkaistaan Kilpailukalenteri.fi – sivustolla sekä Seurakisat.fi – sivustolla. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 5.)

8.1 Historia

Suomen Urheiluliiton seurapalvelun toiminnan tehtäviin vuonna 2010 kuului valtakunnallisen seurakisamallin rakentaminen (Suomen Urheiluliitto ry 2010a, 8). Vuonna 2011 Suomen Urheiluliitto konseptoi seurakisat omaksi tuotteeksi ja seurakisalle luotiin oma ilme. Tällöin konseptille luotiin Internet-sivusto (Seurakisat.fi) ja ilmoittautuminen kilpailuihin mahdollistettiin Kilpailukalenteri.fi -palvelun kautta. Seuroille tarjottiin myös ensimmäisen kerran ohjeistusta ja erilaisia malleja seurakisan järjestämiseksi sekä tukimateriaalia kuten toimitsijakortit ja kisapassit lapsille. HopLop ja Fruity Junior al-

koivat seurakisakonseptin kumppaneiksi. (Suomen Urheiluliitto ry 2011, 10, 24.)

Vuonna 2013 Tallink Silja Oy:n kanssa tehdyn yhteistyösopimuksen seurauksena muut sponsorit jäivät pois.

Kesällä 2011 Suomen Urheiluliiton luomaa seurakisakonseptia käytti 55 seuraa (Suomen Urheiluliitto ry 2011, 10). Vuonna 2012 seurakisakonseptia jatkettiin vuoden 2011 tapaan ja seurakisakonseptiin osallistui 84 seuraa ja kilpailukalenteriin ilmoitettiin yhteensä 386 seurakisaa (Suomen Urheiluliitto ry 2012a, 9; Suomen Urheiluliitto ry 2012b). Vuoden 2013 talous- ja toimintasuunnitelmassaan Suomen Urheiluliitto kuvaa lasta lähellä järjestettyjä seurakisoja seuratoiminnan perustaksi. Vuoden 2013 tavoitteeksi Suomen Urheiluliitto asetti seurakisojen järjestäjien tukemisen ja sadan seuran ilmoittautumisen valtakunnalliseen seurakisaketjuun sekä seurakisojen laadun lisäämisen. (Suomen Urheiluliitto ry 2013h, 6-8.)

8.2 Periaatteet ja toteutus

Kisamallin periaatteissa painotetaan yleisurheilulajien monipuolista kokeilemistä, koko perheen yhteistä toimintaa aktivoimalla vanhemmat kisojen toimijoiksi sekä kannustuksen tärkeyttä lapsen kehittymisen tukena. Lisäksi periaatteissa nostetaan palkitsemisen kriteereiksi ahkeruus, hyvä kehitys, toisten huomioiminen ja kova yrittäminen. Tärkeää on myös, että lapsia ohjataan jämäkästi ja ilon kautta pelisääntöjen mukaan, jotka ovat kaikkien lasten, vanhempien ja toimijoiden tiedossa. Seurakisoissa kisataan alle 13-vuotiaiden kilpailusääntöjen mukaan ja kisojen tulokset eivät ole tilastokelpoisia. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3,5.)

Suomen Urheiluliiton ohjeistuksien mukaan kisoissa on seuran puolesta mukana neljästä viiteen toimitsijaan, joista yksi ottaa ilmoittautumiset vastaan ja kolme muuta toimii vastuuhenkilöinä omilla lajisuorituspaikoilla. Lajisuorituspaikan vastuuhenkilön tulee hoitaa lajin vaatimat välineet suorituspaikalle ja jakaa vanhemmille toimitsijatehtävät sekä ohjeistaa niissä toimimista käyttäen apuna liitolta saatuja toimitsijakortteja. Toimitsijatehtävien jakamisen helpottamiseksi voidaan tehdä esimerkiksi kiertolista. Kisoissa voi osallistua kahdesta kolmeen lajiin. Suomen Urheiluliitto suosittelee, että lajeja on harjoiteltu ennalta, jolloin oppiminen tapahtuu herkemmin. Ohjeistuksien mukaan las-

ten tulee antaa kokeilla lajisuorituksia ennen varsinaisen kisan alkua ja kisapäivänä järjestetään ohjattu alkuverryttely. Kisan aikana lapsia opastetaan ja myös kilpailusuoritusten jälkeen voidaan vielä harjoitella lajia lisää. Sarjat järjestetään pojille ja tytöille erikseen 5-vuotiaista aina 15-vuotiaisiin asti. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3-4.)

Seurakisojen vastuuhenkilön vastuulla on varmistaa, että ennen kilpailua tehtävät ennakkotyöt tulee hoidettua. Ennakkotöihin kuuluu kilpailun rekisteröinti kilpailukalenteriin, kilpailuista tiedottaminen, urheilukentän varaaminen, palkintojen tilaaminen, kilpailujen suunnittelu ja tarvittavien kisavälineiden tarkistaminen. Kilpailupäivänä ja kilpailun aikana vastuuhenkilön tulee hoitaa kenttä kilpailukuntoon, organisoida ilmoittautuminen, jakaa seurakisojen toimitsijatehtävät vanhemmille, varmistaa kilpailun jouheva kulku hyvällä lajisuoritusjärjestyksellä ja suorittaa palkintojenjako sekä toimittaa tulokset nettisivuille ja lehdistölle. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 4.)

8.3 Seurakisakonseptin tukimateriaali

Suomen Urheiluliitto ja Tallink Silja Line Oy lahjoittaa kaikille Silja Line Seurakisaketjuun osallistuneille seuroille tukimateriaalin, johon sisältyy laminoidut toimitsijakortit, 20 metrin mittanauha, kaksi ajanottokelloa ja kisapassit lapsille sekä risteilylahjakortteja seurakisoihin osallistuville perheille. Lisäksi Silja Line Seurakisaketjuun osallistuvat seurat voivat hyödyntää Seurakisat.fi – sivuston materiaalipankkia. Materiaalipankista löytyy seurakisaohjeistus kisajärjestäjille, erilaisia seurakisa- ja palkitsemismalleja, markkinointimateriaaleja, tiedote- ja dipolmipohjat sekä Voitto Onnisen ominaisuusradat. Vuonna 2013 oli ensimmäistä kertaa mahdollista tilata Silja Line Seurakisat logolla varustettuja kultaisia palkintomitaleja Turun Merkki-Mitalista hintaan 0,40 €/ mitali. (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 5-6.)

9 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yleisurheiluseurojen mielipiteitä Silja Line Seurakisakonseptin toimivuudesta. Mielipiteiden selvittämiseksi toteutettiin kaksi kyselyä, joista ensimmäinen oli Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville yleisurheiluseuroille ja toinen Silja Line Seurakisakonseptia ei-käyttäville yleisurheiluseuroille. Kyselyiden pohjalta tehtiin toimenpide-ehdotuksia Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi.

Tutkimusongelmat:

1. Mitä mieltä seurat ovat Silja Line Seurakisakonseptista?
2. Miten seurat käyttävät liiton tarjoamia tukimateriaaleja?
3. Miten seurat järjestävät Silja Line Seurakisoja?
4. Miksi seurat eivät lähde mukaan Silja Line Seurakisakonseptiin?
5. Miten Silja Line Seurakisakonseptia voisi vielä kehittää seurojen tarpeiden mukaan?

10 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä menetelmällä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Webropol 2.0 Internet-ohjelman avulla. Kyselytutkimus menetelmänä on tehokas, sillä se antaa mahdollisuuden laajaan tutkimusaineistoon ja sen avulla voidaan kysyä useita asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195).

10.1 Kohderyhmät

Tutkimus toteutettiin kahdella kohderyhmällä. Kohderyhmiä olivat Silja Line Seurakisakonseptia käyttävät seurat sekä seurat, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia.

Silja Line Seurakisoja järjesti kesällä 2013 yhteensä 150 seuraa. Näistä kyselyyn vastasi 51 seuraa, jolloin vastausprosentiksi muodostui 34 %. Seuroja, jotka eivät käyttäneet Silja Line seurakisakonseptia kesällä 2013 oli 350. Näistä kyselyyn vastasi 45 seuraa, jolloin vastausprosentti oli 12,9 %.

10.2 Kyselyiden järjestäminen

Kyselyt (liitteet 2 ja 3) toteutettiin Webropol 2.0 –ohjelmalla ja ne laadittiin Suomen Urheiluliiton Silja Line Seurakisa –materiaaleja käyttäen sekä liiton mielipiteet huomioon ottaen. Lisäksi kyselyt lähetettiin kuudelle testivastaaajalle kyselyiden toimivuuden ja selkeyden varmistamiseksi. Kyselyt lähetettiin seuroille Suomen Urheiluliiton kautta sähköpostilla, johon oli liitetty julkinen linkki kyselyyn (liitteet 4 ja 5).

Kysely Silja Line Seurakisakonseptia järjestäville seuroille toteutettiin lokakuussa 2013 elokuun ja syyskuun aikana. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa ja puolessa välissä seuroille lähetettiin muistutusviesti (liite 6) kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin kolme Suomen Urheiluliiton lahjoittamaa 100€ arvoista yleisurheiluvälinesettiä. Arvonnän voittajille ilmoitettiin voitosta henkilökohtaisesti ja voittajat julkaistiin Suomen Urheiluliiton julkaisemassa Spurtti News-lehdessä ja lisäksi lehdessä kiitettiin kaikkia kyselyyn vastanneita.

Kysely seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia, toteutettiin tammikuussa 2014. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa ja ensimmäisen viikon jälkeenseuroille lähetettiin muistutusviesti (liite 7) kyselyyn vastaamisesta. Myös tämän kyselyn vastanneiden kesken arvottiin kolme Suomen Urheiluliiton lahjoittamaa 100€ arvoista yleisurheiluvälinesettiä. Arvonnän voittajille ilmoitettiin voitosta henkilökohtaisesti.

10.3 Kyselyiden sisältö

Kyselyssä (liite 2) Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille oli 24 kysymystä, jotka käsittelivät Silja Line Seurakisojen järjestämistä ja kehittämistä. Kysymyksistä 10 oli avoimia ja loput olivat valinta- tai monivalintakysymyksiä.

Kyselyssä (liite 3) seuroille, jotka eivät käyttäneet Silja Line Seurakisakonseptia, oli 6 kysymystä, jotka käsittelivät syitä, miksi seura ei ole osallistunut Silja Line Seurakisakonseptiin. Kysymyksistä kaksi oli avoimia kysymyksiä, kolme valintakysymyksiä ja yksi matriisikysymys. Matriisikysymys sisälsi viisi vaihtoehtoa, joihin vastattiin asteikolla yhdestä (ei vaikuttanut lainkaan) neljään (vaikutti erittäin paljon).

10.4 Tilastolliset tarkastelut

Tutkimustulokset käsiteltiin luottamuksellisesti. Tilastolliset tarkastelut tehtiin Webropol 2.0 –ohjelman peruseraportilla ja peruseraportin vertaile vastaajaryhmiä –toiminnolla sekä Microsoft Office Excel 2010 –taulukkolaskentaohjelman keskiarvo- ja kaaviotoiminnoilla. Lisäksi tuloksia tarkasteltiin Webropol 2.0 Professional Statistics –ohjelmalla tutkimalla tilastollista merkittävyyttä Chi² –testin avulla. Tilastollisen merkittävyyden rajana pidettiin $P < 0,05$.

11 Tulokset

Kyselyyn Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille vastasi yhteensä 51 seuraa. Seuroista 88,2 % oli yleisseuroja ja 11,8 % erikoisseuroja. Vastanneista seuroista 86,3% vastasi, että seurakisoista vastaava henkilö oli vapaaehtoinen ja 13,7 %, että henkilö oli palkattu. Tilastollista merkittävyyttä tutkittiin vapaaehtoisen seurakisavastaavan ja palkatun seurakisavastaavan välillä. Näiden tilastollista merkittävyyttä tarkasteltiin suhteessa osallistujamääriin, osallistumismaksuihin sekä seuratyyppeihin (yleisseura tai erikoisseura). Tilastollista merkittävyyttä ei kuitenkaan näiden välillä ilmennyt. Kysely tavoitti eniten vastaajia läntisen alueen seuroilta (33,3 %). Seuraavaksi eniten vastaajia oli itäiseltä alueelta (23,5 %), eteläiseltä alueelta (11,8 %), lounaiselta alueelta (11,8 %) sekä pohjoisen alueelta (9,8 %) ja kaakkoisen alueelta (9,8 %).

Kyselyyn seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia vastasi yhteensä 45 seuraa. Seuroista 80 % oli yleisseuroja ja 20 % oli erikoisseuroja. Vastanneista seuroista 77,8 % järjestää Silja Line Seurakisakonseptin sijaan omia seurakisoja. Seuroista 22,2 % ei järjestänyt seurakisoja lainkaan. Kysely tavoitti eniten vastaajia läntisen alueen seuroilta (33,3 %). Seuraavaksi eniten vastaajia oli eteläiseltä alueelta (28,9 %), lounaiselta alueelta (13,3 %), pohjoiselta alueelta (11,1 %), itäiseltä alueelta (8,9 %) ja kaakkoiselta alueelta (4,5 %).

11.1 Seurojen ajatukset Silja Line Seurakisakonseptista

Seuroilta, jotka käyttävät Silja Line Seurakisakonseptia, kysyttiin avoimella kysymyksellä syitä konseptin käyttämiseen (n=51). Tärkeimmiksi teemoiksi nousivat konseptin helppous, palkinnot ja tukimateriaalit, liitolta saadut suositukset sekä konseptin kautta saatava näkyvyys. Alla on esimerkkivastauksia teemoittain.

Konseptin helppous:

- Helppo toteuttaa.
- Paljon samanlainen kuin aikaisempi viikkokisakonseptimme, eli sopi hyvin kuvioon.
- Olemme järjestäneet jo useana kesänä seurakisoja. Tässä konseptissa järjestämiskynnys matala koska kisapaketti valmiiksi mietitty.

Palkinnot ja tukimateriaalit:

- Hyvät oheistuotteet ja mitalit.
- Saa kisapassit ja tarrat lapsille sekä kellon, mitan ja toimitsijakortit.
- Edulliset palkinnot.

Liitolta saadut suositukset:

- Aluepäällikön suosituksesta.
- Tutustuttiin postitse/sähköpostitse/netin kautta tullessiin esitteisiin.

Konseptin kautta saatava näkyvyys:

- Saamme enemmän näkyvyyttä Kilpailukalenteriin ja ulkopaikkakuntalaiset löytävät seurakisamme helposti. Esim. viime kesänä kävi useampi lapsi per kisa kaupunkimme ulkopuolelta.
- Halusimme saada uusia innokkaita harrastajia joukkoon ja se myös saavutettiin Seurakisa-konseptin avulla.

Seurat kokivat Silja Line Seurakisakonseptin hyväksi puoliksi tukimateriaalin, toimivan kokonaisuuden sekä lasten ja nuorten matalan osallistumiskynnyksen Silja Line Seurakisoihin. Alle on koottu esimerkkivastauksia teemoittain.

Tukimateriaali:

- Mitalit oli helppo tilata, kun asia oli valmiiksi mietitty. Lajikortit tekivät helpoksi aputoimitsijoiden värväämisen.
- Tarrojen kerääminen oli etenkin nuoremmille lapsille mielekästä.
- Mitalit sekä risteilylahjakortit.

Toimiva kokonaisuus:

- Kokonaisuutena hyvä konsepti.
- Kokonaisuus, innostavuus ja seuroille uutta materiaalia ja työhön uusia malleja muutenkin.

Lasten ja nuorten matala osallistumiskynnys Silja Line Seurakisoihin:

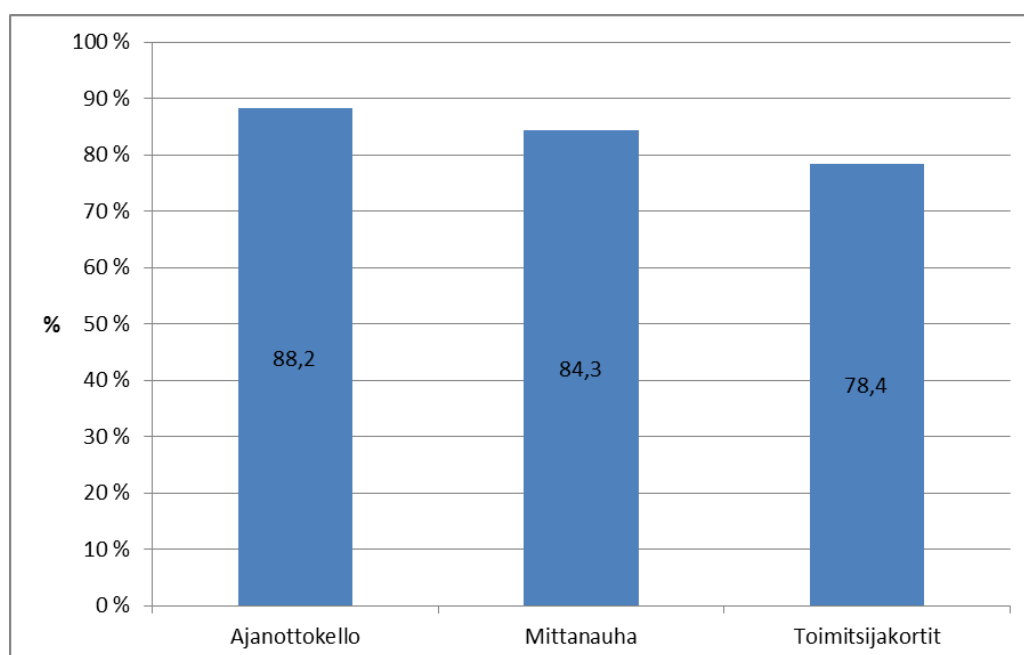
- Matalan kynnyksen osallistumisen korostaminen. Yleisurheilu kuuluu kaikille eikä toimitsijoiden tarvitse nipottaa pikkuasioista.
- Ei niin virallista, alhaisempi osallistumiskynnys kilpailemaan.

Vastanneista seuroista 41,2 % koki, että seuran jäsenmäärä ei noussut Silja Line Seurakiskonseptin myötä. Seuroista 35,3 % koki jäsenmääränsä nousseen Silja Line Seurakiskonseptin ansiosta. Loput seurat (23,5 %) eivät osanneet arvioida Silja Line Seurakiskonseptin vaikutusta seuran jäsenmäärään.

11.2 Suomen Urheiluliiton tarjoamat tukimateriaalit

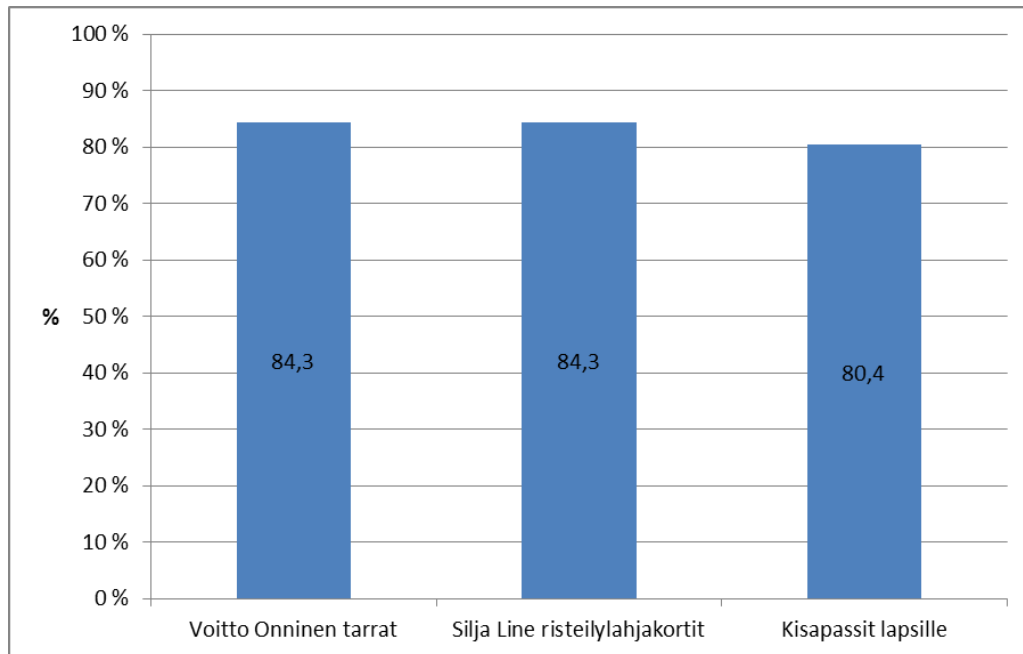
Kyselyyn vastanneista seuroista 78,4 % hyödynsi konseptin ilmettä Silja Line Seurakisojen järjestämisessä. Konseptin ilmeeseen kuului Silja Line Seurakisa-nimen tai Seurakisa-nimen käyttö sekä Silja Line-logon käyttö. Seuroista 21,6 % ei hyödyntänyt konseptin ilmettä. Tärkeimmät syyt konseptin hyödyntämättömyyteen olivat omien sponsoreiden käyttö, oman kisakonseptin ilmeen säilyttäminen sekä se, että konseptin ilmettä ei koettu tarpeelliseksi.

Seurat hyödynsivät Suomen Urheiluliitolta saamiaan toimitsijapaketin tuotteita lähes tasapuolisesti. Eniten hyödynnettiin ajanottokelloa (88,2 %) ja vähiten toimitsijakortteja (78,4 %). (Kuvio 1.)



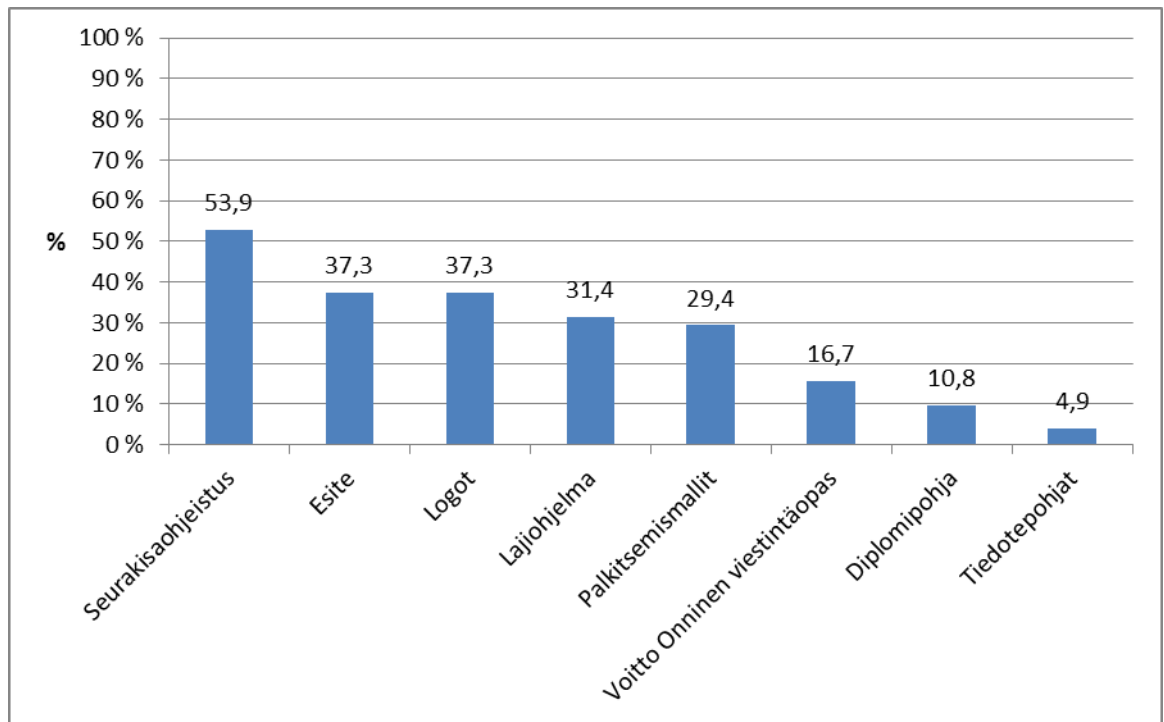
Kuvio 1. Toimitsijapaketin tuotteiden hyödyntäminen (n=51)

Suomen Urheiluliitolta saaduista oheistuotteista Voitto Onninen –tarroja ja Silja Line –risteilylahjakortteja oli hyödynnetty saman verran (84,3 %). Lapsille tarkoitettuja kisapasseja hyödynnettiin lähes yhtä paljon (80,4 %). (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oheistuotteiden hyödyntäminen (n=51)

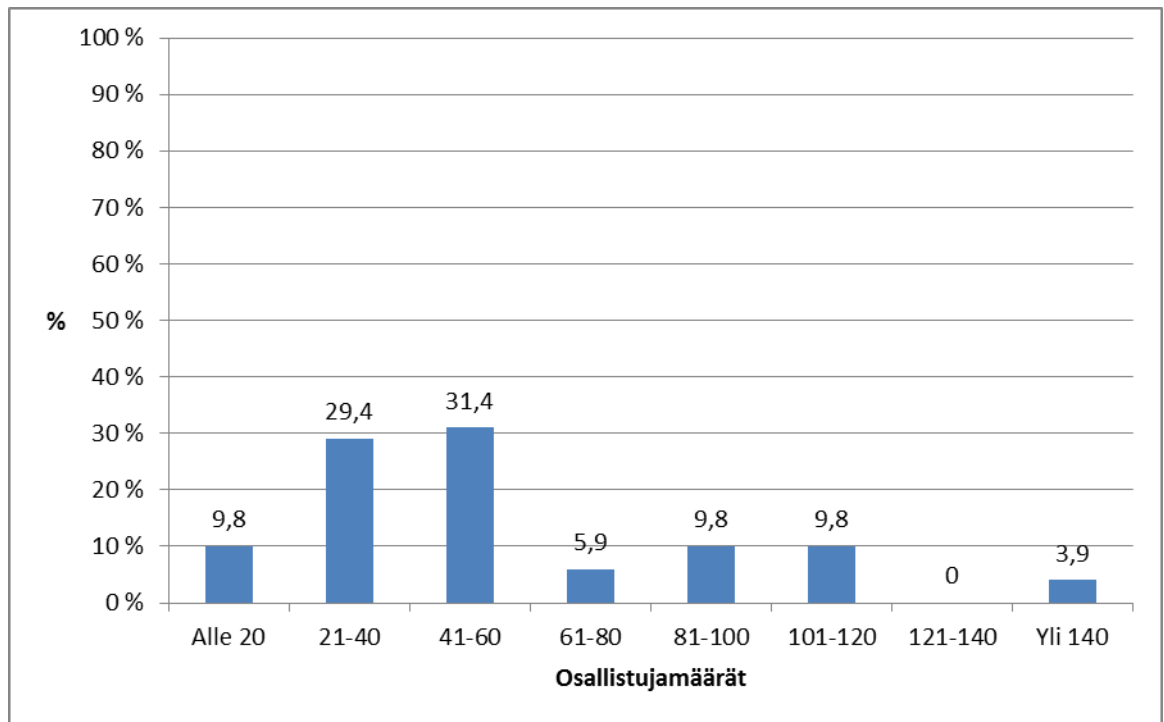
Seurakisat.fi-sivuston materiaalipankin tukimateriaaleista eniten hyödynnettiin seura-kisaohjeistusta (53,9 %). Toiseksi eniten hyödynnettiin esitettä ja logoja (37,3 %). Vähiten hyödynnettiin tiedotepohjia (4,9 %). (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Materiaalipankin tukimateriaalien hyödyntäminen (n=51)

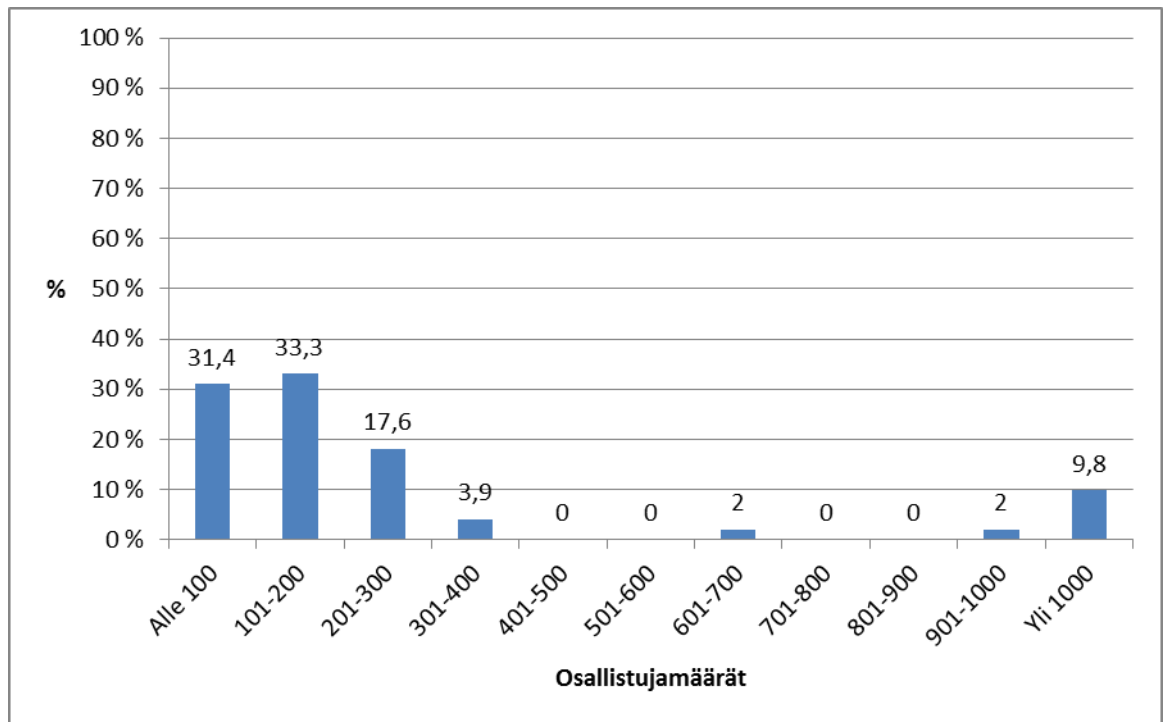
11.3 Silja Line Seurakisojen järjestäminen

Seurat järjestivät keskimäärin viidet seurakisat kesällä 2013. Kisoissa oli seuran puolesta keskimäärin 11 toimitsijaa. Pienin toimitsijamäärä oli kaksi toimitsijaa kisaa kohden ja suurin toimitsijamäärä oli 50 toimitsijaa kisaa kohden. Vastanneista seuroista 31,4 % ilmoitti, että heidän kisoihinsa osallistuu keskimäärin 41-60 osallistujaa. Muutaman seuran kisoihin osallistui yli 140 osallistujaa. (Kuvio 4.)



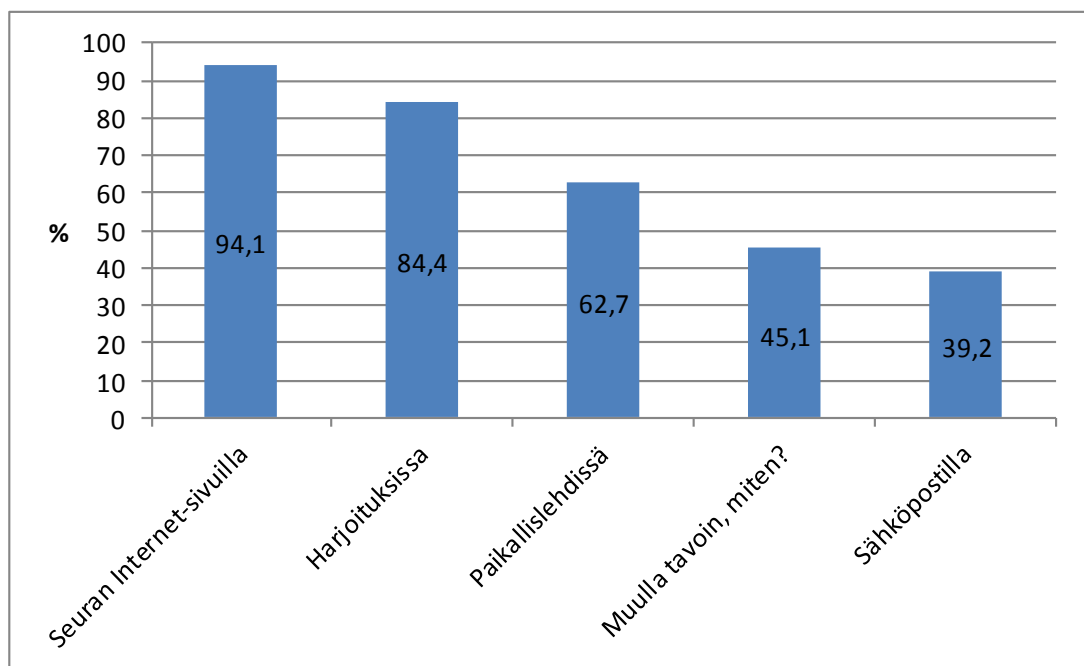
Kuvio 4. Kisojen keskimääräiset osallistujamäärät (n=51)

Vastanneista seuroista 33,3 % vastasi, että koko kesänä heidän kisoihinsa osallistui 101-200 kilpailijaa. Seuroista 9,8 % vastasi, että koko kesän osallistujamäärä oli yli 1000 kilpailijaa. (Kuvio 5.) Kisojen keskimääräisiä osallistujamääriä sekä koko kesän osallistujamääriä tarkasteltiin myös alueittain, mutta merkittäviä eroja osallistujamäärissä ei alueiden välillä ilmennyt. Seuran vastuuhenkilön roolilla (vapaaehtoinen tai palkattu) ei myöskään ollut vaikutusta kisojen keskimääräisiin osallistujamääriin tai koko kesän osallistujamääriin.



Kuvio 5. Koko kesän osallistujamäärät (n=51)

Yleisimmin Silja Line Seurakisoista tiedotettiin seuran Internet-sivuilla (94,1 %) ja harjoitusten yhteydessä (84,4 %). Myös paikallislehdissä tiedottaminen oli suosittua. Kisoista tiedotettiin myös Facebookissa, Twitterissä, ilmoitustauluilla, kouluilla sekä Kilpailukalenteri.fi-sivustolla. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Seurojen Silja Line Seurakisojen mainostaminen (n=51)

Seuroista 76,5 % ei ottanut osallistumismaksua osallistujilta. Seuroista 17,6 % otti osallistumismaksun seuran ulkopuolisilta osallistujilta ja seuroista 5,9 % otti osallistumismaksun kaikilta osallistujilta. Osallistumismaksuja perivät seurat olivat kaikki yleisseuroja. Osa seuroista peri maksun lajikohtaisesti ja osa kilpailukohtaisesti. Muutama seura peri yhden maksun kaikista kesän kisoista.

Suurin osa seuroista palkitsee jokaisen osallistujan. Tämän lisäksi osallistujia palkittiin ahkeruuden ja sijoitusten mukaan tai eri palkitsemismallien yhdistelmillä. Alle on koottu esimerkkejä erilaisista palkitsemismalleista.

- Kaikki palkittiin Seurakisa-mitalilla.
- Kaikki kesän aikana vähintään kuuteen seurakisaan osallistuneet palkitaan kauden päätöstilaisuudessa.
- Joka kisasta osallistumispalkinto (Siljan mitali). Sekä loppuvuodesta lajimäärästä palkitseminen.
- Kisat pisteytettiin sijoitusten mukaan sekä lisäpisteitä sai, jos mukana oli vanhempi toimitsijana. Näin ratkaistiin sijoitukset ja kolme parasta sai risteilylahjakortin ja kaikki osallistuneet mitalit.
- Kaikille alle 8v. mitali ja palkitseminen aktiivisuudesta kauden jälkeen. (Kun osallistuu 3-kisaan saa palkinnon). Yli 8v. sijoituspisteiden perusteella. Palkitseminen kauden päätteeksi seuran yhteisessä urheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.
- Emme jakaneet palkintoja lainkaan. Palkinto oli lasten iloisuus ja rohkeus kilpailemisen opettelemiseen.

11.4 Kehittämisehdotukset Silja Line Seurakisakonseptiin

Seuroista 62,7 % oli sitä mieltä, että mitaleja ei tarvitse saada kolmessa värissä. Seuroista 37,3 % toivoi, että mitaleja voisi saada kolmessa värissä. Silja Line Seurakisa T-paitoja lapsille toivoi 41,2 % ja toimitsijoille 19,6 % seuroista. Seuroista 39,2 % ei kaivannut Silja Line Seurakisa T-paitoja oheismateriaaliksi. Seuroista 60,8 % oli sitä mieltä, että kisapassiin pitäisi lisätä avoin kohta tulosten kirjaamiseen. Seuroista 39,2 % ei kaivannut kisapassiin avointa kohtaa tulosten kirjaamista varten.

Vastaajat olivat pääosin sitä mieltä, että tukimateriaali on riittävä. Vain muutama vastaaja toivoi tukimateriaaliksi pöytäkirjoja sekä lisää palkintoja ja materiaalit ruotsinkielellä.

Seurat olivat pääosin tyytyväisiä Kilpailukalenteri.fi –palvelun käyttöön. Kehittämisen kohteiksi palvelun osalta nousi matalan kynnyksen kisastatuksen korostaminen sekä mahdollisuus ilmoittautua ilman yleisurheilulisenssiä. Alle on koottu seurojen kehittämisideoita teemoittain.

Matalan kynnyksen statuksen korostaminen:

- Seura-kisojen statusta matalan kynnyksen kisoina tulisi tuoda selkeämmin esille. Selkeyttä myös siihen että näissä kisoissa ei tehdä ns. tilastokelpoisia tuloksia.
- Vielä selvemmin näkyville, ettei seurakisat ole virallisia kilpailuita.

Ilmoittautuminen ilman lisenssiä Kilpailukalenteri.fi kautta:

- Jos olisi mahdollista, että kaikki voisivat ilmoittautua. Nykyisin onnistuu vain lisenssiurheilijat.
- Seurakisaan voisi ilmoittautua ensimmäistä kertaa ilman lisenssiä, ilmoittautuessa pitäisi antaa syntymäaika ja yhteystiedot, osoite, puhelin tai sähköposti.

Seurat olivat pääosin tyytyväisiä Silja Line Seurakisakonseptiin. Osa seuroista toivoi tukea vanhempien osallistamiseen seurakisojen toimitsijatehtävissä. Muutama seura toivoi, että kilpailut muutettaisiin tilastokelpoisiksi. Alle on koottu vastauksia teemoittain.

Vanhempien osallistaminen ja toiminta:

- Velvoitettaisiin vanhemmat osallistumaan toimitsijatehtäviin jollakin pienellä porkkanalla.

- Koska urheilijoiden vanhempia on tarkoitus käyttää toimitsija-tehtävissä voisi yksinkertainen toimitsijaopas olla hyvä liittää materiaaliin.

Seurakisojen muuttaminen tilastokelpoisiksi:

- Jos olosuhteet, välineet ja säännöt ovat kunnossa, niin tulokset voisivat olla tilastokelpoisia. Lisäisi varmaan jonkin verran osallistujien määrää.
- Kunhan saisi ne kisoissa tehdyt tulokset tilastokelpoisiksi.

11.5 Silja Line Seurakisakonseptin osallistumattomuuteen vaikuttavat tekijät

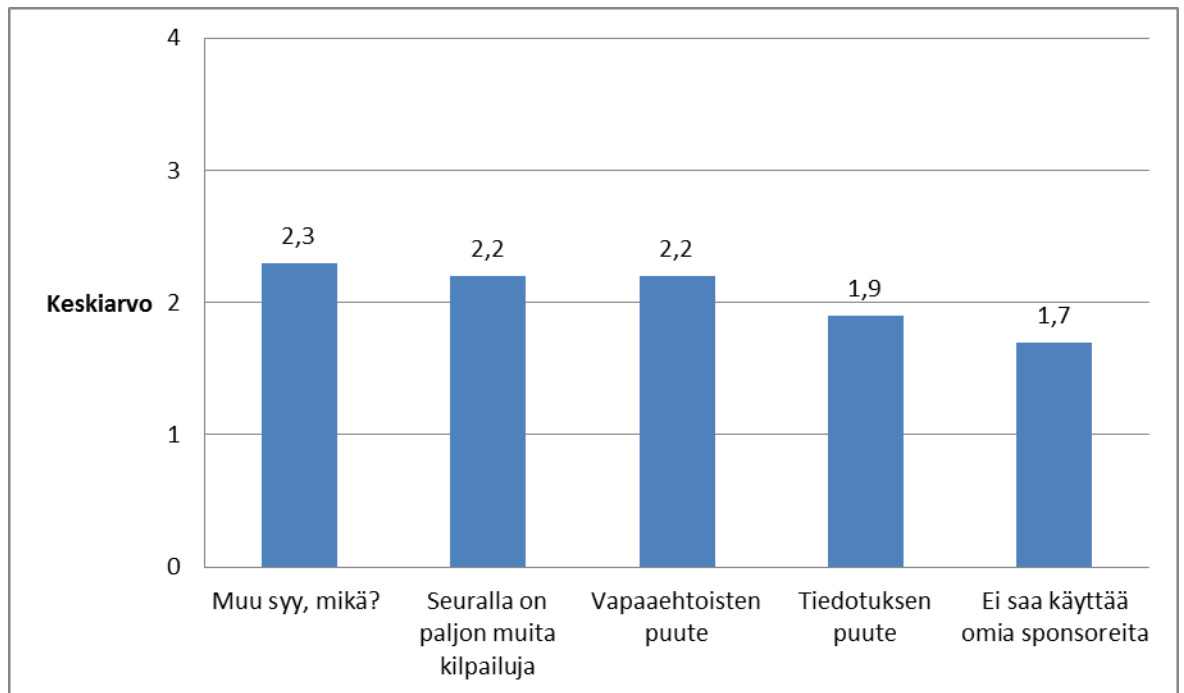
Kyselyyn vastanneista seuroista (n=45), jotka eivät järjestä Silja Line Seurakisakonseptin mukaisia kisoja, 35 järjestää omia seurakisoja. Vaikuttavimpia tekijöitä Silja Line Seurakisakonseptin osallistumattomuuteen olivat seurojen omat viikkokisakonseptit sekä tukimateriaalin puuttuminen ruotsiksi. Lisäksi vaikuttavimmiksi tekijöiksi nousi vapaaehtoisten puute ja muiden kilpailujen määrä. Omien sponsorien käytön kieltäminen sekä tiedotuksen puute olivat vähiten vaikuttavia tekijöitä. Alle on koottu vastauksista teemoittain vaikuttavimmista tekijöistä. (Kuvio 7.)

Oma viikkokisakonsepti:

- Seurallamme on vuosia kestänyt malli kisojen järjestämisessä yhteistyössä paikallisten pankkien ja kunnan kanssa. Kisajärjestelyt toimivat näin hyvin, joten emme ole kokeneet tarpeelliseksi muuttaa omaa käytäntöämme.

Tukimateriaalia on vain suomeksi:

- Språket på allt material i Silja Line eftersom vi i föreningen har svenska som arbetsspråk.
- Materiaalit ruotsiksi.



Kuvio 7. Silja Line Seurakisojen osallistumattomuuteen vaikuttavat tekijät (n=45)

Seurojen, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia, vastauksista nousi esiin kehittämissuhteita kisojen tilastokelvottomuudesta sekä konseptin paremmasta tiedottamisesta seuroille. Alla on vastauksia teemoittain.

Tilastokelvottomuus:

- Tulokset eivät ole tilastokelpoisia. Lapset pettyneitä. Tässä mielessä sopii paremmin pienille lapsille.
- Seurakisojen tulisi olla ainakin lasten osalta tilastokelpoisia. Tällöin olisi järkeä lähteä mukaan kisoihin.

Tiedotuksen puute tai tietämättömyys:

- Ehkä soitto se sähköposti kun häviää niihin satoihin muihin.
- Tiedotusta enemmän.
- Pitää ensin tutustua konseptiin ei ole tähän asti ollut tuttu.
- En ole juurikaan perehtynyt ko. konseptiin, joten en voi vastata.

12 Toimenpiteet Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi

Kyselytutkimusten tulosten perusteella seuroilta saatiin monipuolisia mielipiteitä, joiden avulla pystyttiin laatimaan toimenpide-ehdotuksia Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi. Huomion arvoisiksi kehittämisen kohteiksi tulosten perusteella nousi vanhempien aktivointi ja tukimateriaalin parantaminen. Lisäksi kyselytutkimusten vastauksen perusteella tulisi markkinoinnin osalta huomioida Silja Line Seurakisat erityisesti matalan kynnyksen konseptina. Suomen Urheiluliitto hyödynsi ensimmäisen kyselyn perusraporttia syksyllä 2013 ja teki päätökset tukimateriaalin kehittämisestä kesän 2014 Silja Line Seurakisojen osalta. Muiden toimenpide-ehdotusten tekijöinä toimivat työn tekijät. Tulosten perusteella Silja Line Seurakisakonseptiin laadittiin uudistetut palkitsemismallit, lisäohjeet kuuluttajalle ja vastuutoimitsijoille sekä markkinointiohjeet. Lisäksi laadittiin Silja Line Seurakisan vuosimalli ja Silja Line Seurakisakoulutus. Kuviossa yhdeksän on esitelty kaikki Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiskohteet. Kehittämiskohteet linkittyvät osittain tiivistä toisiinsa, jonka vuoksi sama kehityskohde saattaa ilmetä useammassa eri kohdassa. (Kuvio 8.)

Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiskohteet
Tukimateriaalin kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> • Mitalit kolmessa värissä • Pöytäkirjapohjat • Kisapassiin kohta tulosten kirjaamiseen • Materiaali ruotsiksi
Lasten vanhempien aktivointi <ul style="list-style-type: none"> • Matalan kynnyksen kisakonseptin korostaminen markkinoinnissa • Kuuluttajan ja vastuutoimitsijan merkitys • Vanhempien palkitseminen • Silja Line Seurakisa –koulutus • Lisäykset Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen
Matalan kynnyksen kisakonseptin korostaminen <ul style="list-style-type: none"> • Tilastokelvottomuus • Markkinointi • Silja Line Seurakisa –koulutus • Lisäykset Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen
Miten lähteä Silja Line Seurakisakonseptiin mukaan <ul style="list-style-type: none"> • Silja Line Seurakisakonseptin vuosimalli • Silja Line Seurakisa –koulutus
Lisäyksiä Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen <ul style="list-style-type: none"> • Markkinoinnin merkitys • Ohjeistus kuuluttajan ja vastuutoimitsijan rooleista • Omien sponsorien käyttö

Kuvio 8. Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiskohteet

Syksyn 2013 toteutetun kyselyn tulosten perusteella Suomen Urheiluliitto on kehittänyt kesän 2014 Silja Line Seurakisoja erityisesti tukimateriaalin osalta. Suomen Urheiluliitto tarjoaa seuroille nyt mahdollisuuden tilata mitaleja kolmessa värissä. Kisapassiin on lisätty kohta tulosten kirjaamista varten. Seurakisat.fi –sivustolta on nyt myös mahdollista tulostaa valmiit pöytäkirjapohjat. Tukimateriaali on saanut myös muitakin uudis-

tuksia toimitsijapaketin osalta, kun ajanottokello ja mittanauha jäävät pois ja tilalle tulee kahvallinen kiekko sekä kilpailunjohtajan liivi. (Kuvio 9.)

Kevään 2014 aikana voitaisiin vielä ennen kesän 2014 seurakisoja lisätä Silja Line Seurakiskonseptin vuosimalli sekä päivitettyt palkitsemismallit ja Silja Line Seurakisa – ohjeistus Seurakisat.fi –sivuston materiaalipankkiin (kuvio 9).

Kesän 2015 Seurakisojen kehittämisessä voitaisiin luoda materiaalia myös ruotsin kielellä. Suomi on kaksikielinen maa ja suomenruotsalaiset yleisurheiluseurat kaipaavat kyselyiden tulosten perusteella ruotsinkielistä materiaalia. Silja Line Seurakisa –koulutusta voitaisiin lähteä toteuttamaan keväällä 2015 kesän 2015 seurakisoja varten. (Kuvio 9.)

Mitä?	Milloin?
Valmiit pöytäkirjamallit	Kevät 2014
Mitalit kolmessa värissä	Kevät 2014
Tuloskohta kisapassiin	Kevät 2014
Ohjeistuksen päivittäminen materiaalipankkiin	Kevät 2014
Palkitsemismallien päivittäminen materiaalipankkiin	Kevät 2014
Vuosimallin lisääminen materiaalipankkiin	Kevät 2014
Ruotsinkielinen materiaali	Kevät 2015
Koulutusten järjestäminen	Kevät 2015

Kuvio 9. Silja Line Seurakiskonseptin kehittämistoimenpiteiden aikataulu

12.1 Silja Line Seurakisa –koulutus seuratoimijalle

Silja Line Seurakiskonseptin kehittämiseksi seuroille voitaisiin järjestää Silja Line Seurakiskoulutuksia alueittain tai piireittäin. Alle on kirjattu koulutuksen tavoitteet ja sisällöt.

Koulutuksen tavoitteet:

- Seuratoimija osaa luoda Silja Line Seurakisakonseptin periaatteita tukevat seurakisat.
- Seuratoimija ymmärtää Silja Line Seurakisojen koko perheen matalan kynnyksen kisakonseptina.
- Seuratoimija osaa hyödyntää Suomen urheiluliiton tarjoamia tukimateriaaleja.
- Seuratoimija osaa aktivoida vanhemmat toimijoiksi ja luoda kisoihin turvallisen ilmapiirin kilpailemiseen.

Koulutuksen sisältö:

- Silja Line Seurakisakonsepti ja vuosimalli
- Eri seurakisatoimijoiden roolit
- Vinkkejä vanhempien aktivoimiseen
- Palkitsemismallit
- Markkinointi.

12.2 Silja Line Seurakisakonseptin vuosimalli

Silja Line Seurakisakonseptin vuosimalli (kuvio 10) luotiin seuroja varten projektin sujuvuuden edistämiseksi ja hahmottamiseksi. Vuosimalli toimii hyvänä apuna myös seuroille, jotka eivät ole aikaisemmin olleet mukana Silja Line Seurakisakonseptissa. Vuosimallissa huomioitiin Suomen Urheiluliiton, aluepäällikön sekä piirin rooli seurakisojen markkinoijina. Aluepäällikön ja piirin olisi hyvä olla yhteistyössä tammikuussa, jonka seurauksena piiri lähettää alueensa seuroille muistutuksen Silja Line Seurakisakonseptista. Suomen Urheiluliitto lähettää joka vuosi helmikuussa kaikille seuroille tiedotteen ja esitteen Silja Line Seurakisoista ja ohjeistuksen, miten konseptiin voi lähteä mukaan. Näin seuran tulisi helmikuussa pitää kokous ja päättää, lähtekö se mukaan konseptiin ja kuka toimii Silja Line Seurakisoista vastaavana henkilönä.

Maaliskuussa tulisi suunnitella markkinointisuunnitelma konseptin markkinoimiseksi sekä pohtia eri markkinointitapoja seuran omien resurssien mukaan. Yksi mahdollinen vaihtoehto olisi järjestää koulukiertue. Koulukiertueen idea olisi toteuttaa lapsille ja nuorille liikuntatunti yleisurheilun parissa ja jakaa tunnin lopuksi tiedote Silja Line Seurakisoista.

rakisoista. Seurojen tulee pohtia myös, miten markkinointi toteutetaan eri markkinointikanavilla kuten seuran internetsivuilla ja paikallislehdessä. Kilpailupäivät ja lajiohjelma tulee lyödä lukkoon huhtikuussa sekä päivittää seuran internetsivuille. Kun kilpailupäivät ja lajiohjelmat on päätetty, voidaan kisat ilmoittaa mukaan Silja Line Seurakisakonseptiin Kilpailukalenteri.fi –sivuston kautta ja tilata tarvittavat tukimateriaalit.

Toukokuussa Silja Line Seurakisoista tulisi tehdä juttu paikallislehteen tai sanomalehteen näkyvyyden lisäämiseksi. Lisäksi olisi hyvä sopia ilmoituksesta, joka toistuisi aina päivää ennen järjestettäviä Silja Line Seurakisoja. Kesä-elokuu olisi Silja Line Seurakisojen toiminnallista aikaa ja syyskuussa viimeisten kisojen jälkeen tulee pitää kokous, jossa käsitellään kuluneen kesän Silja Line Seurakisojen onnistumiset ja epäonnistumiset sekä kehittämistoimet seuraavaa kesää varten. Seurat toimittavat kokouksesta raportin piirille, joka raportoi aluepäällikköä kyseisistä asioista. Syksyllä Suomen Urheiluliitto etsii vuoden Silja Line Seurakisojen järjestäjää.

	Seura	Piiri	Aluepäällikkö	SUL
Tammikuu		Yhteistyö aluepäällikön kanssa	Yhteistyö piirin kanssa	
Helmikuu	Kokous: Lähdetäänkö mukaan? Löytyykö vastuuhenkilö?	Piirin yhteydenotto seuroihin		Liiton sähköpostiviesti seuroille ja piirille
Maaliskuu	Markkinointisuunnitelma Mahdollinen yhteydenotto kouluihin			”Ilmoita seurasi mukaan 1.3.-15.5.”
Huhtikuu	Kilpailupäivät ja lajiohjelma lukkoon. Nettisivujen päivitys Ilmoita seurasi ja tilaa mitalit 1.3.-15.5.			
Toukokuu	Mainostaminen lehdissä Mahdollinen koulukierue			
Kesä-elokuu	Silja Line Seurakisat Ilmoitukset lehdissä			
Syyskuu	Kokous: Miten seurakisojen toteutus onnistui? Raportti piirille	Piiri raportoi aluepäällikölle		Vuoden Silja Line Seurakisa?

Kuvio 10. Silja Line Seurakisakonseptin vuosimalli

12.3 Lisäykset Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen

Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen voitaisiin lisätä tarkennuksia liittyen markkinointiin ja eri vastuuhenkilöiden toimintaan Silja Line Seurakisakonseptin periaatteiden toteutumisen tueksi. (Kuvio 11.)

Markkinoinnin tarkoitus

- Ilmoituksissa, mainoksissa ja tiedotteissa sekä Kilpailukalenteri.fi -sivustolla tulee korostaa Silja Line Seurakisakonseptin periaatteita ja matalan kynnyksen kilpailumallia.
- Mainoksissa ja Kilpailukalenteri.fi-sivustolla tulee mainita seurakisojen olevan koko perheen tapahtuma ja että myös vanhemmilla on aktiivinen rooli kisojen aikana.
- Mainoksissa ja etenkin Kilpailukalenteri.fi –sivustolla tulee korostaa, että kisojen tulokset eivät ole tilastokelpoisia.

Seurakisojen kuuluttajan rooli kilpailun aikana

- Kuuluttajan tulee korostaa kuulutuksessaan Silja Line Seurakisakonseptin matalan kynnyksen luonnetta
- Kuuluttajan tulee motivoida vanhempia kisojen aktiivisiksi toimijoiksi

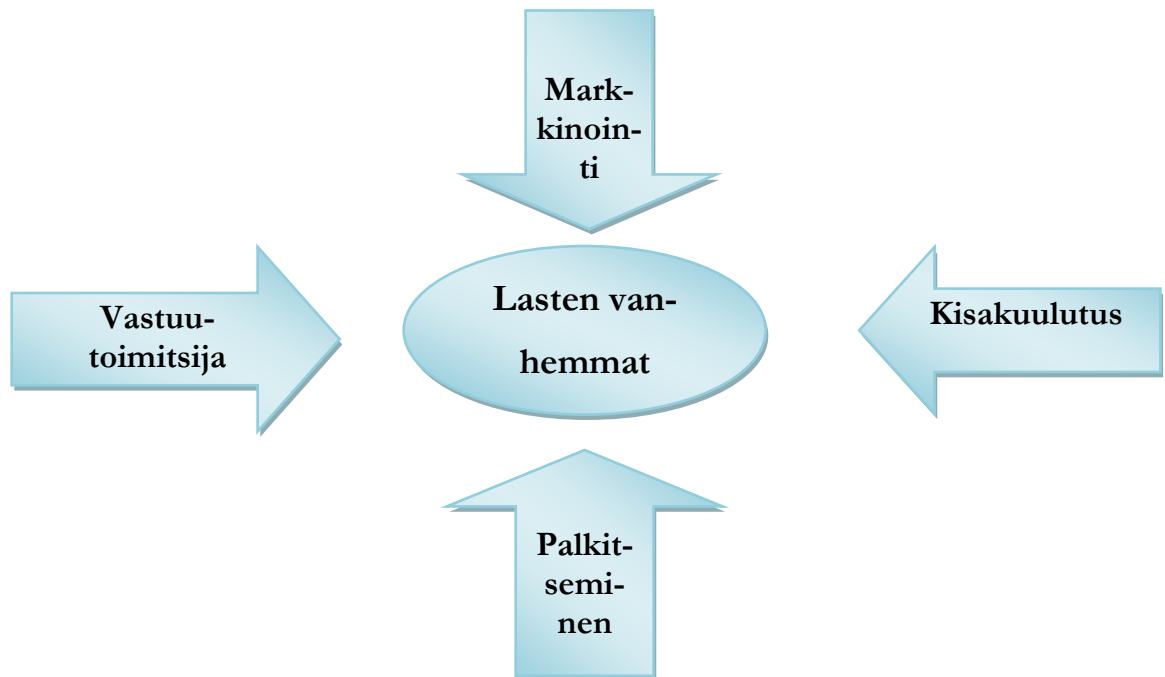
Seurakisojen vastuutoimitsijan rooli kilpailupäivänä ja kilpailun aikana

- Oman lajisuorituspaikan välineiden ja alueen tarkistaminen
- Kannustaa vanhempia aktiivisiksi toimijoiksi
- Antaa riittävä ohjeistus toimitsijatehtävistä
- Kertoa lapsille säännöt ja olla kaikkia lapsia kohtaan kannustava

Kuvio 11. Ehdotus lisäohjeista Silja Line Seurakisa –ohjeistukseen

12.4 Vinkkejä vanhempien aktivoimiseen

Tulosten perusteella moni seura nosti esille vanhempien aktivoimisen haasteelliseksi. Vanhempien aktivointiin vaikuttaa neljä osatekijää: markkinointi, seurakisatapahtuman kuulutus, palkitseminen sekä vastuutoimitsijan ohjeistus (kuvio 12).



Kuvio 12. Vanhempien aktivointiin vaikuttavat osatekijät

Markkinointisuunnitelmassa tulee erityisesti korostaa matalankynnyksen kisakonseptin luonnetta. Markkinointikanavana toimii esimerkiksi Kilpailukalenteri.fi –sivusto, lehdet, internetsivut ja Facebook. Vanhempien aktivointi kisojen toimijoiksi alkaa jo ensimmäisestä seuran tekemästä Silja Line Seurakisa –mainoksesta. Jokaisessa seurakisamainoksessa tulee ilmetä, että Silja Line Seurakisat on koko perheen yhteinen tapahtuma. Vanhempien rooli kisojen aktiivisina toimijoina tulee mainita myös Kilpailukalenterit.fi –sivustolla Silja Line Seurakisan lisätiedoissa.

Mainoksia seuraava vanhempia aktivoiva tekijä on seurakisatapahtuman kisakuulutus. Seurakisatapahtuman kisakuulutuksen tulee toimia vanhempia motivoivana tekijänä. Kuulutuksessa tulee korostaa vanhempien roolia aktiivisina toimijoina seurakisojen aikana, sillä ilman vanhempien panostusta konseptin periaatteet eivät voi toteutua. Kuuluttajan tulee kannustaa vanhempia rohkeasti osallistumaan toimitsijatehtäviin ja mainita, että lajin vastuutoimitsija antaa riittävät ohjeistukset toimitsijatehtävistä.

Kuulutuksen jälkeen tärkeän roolin ottaa vastuutoimitsija, jonka tehtävänä on jakaa oman lajipisteen toimitsijatehtävät vanhemmille ja antaa tehtävistä riittävä ohjeistus. Vastuutoimitsijan tulee olla vanhempia kannustava ja toteuttaa Silja Line Seurakisakon-

septin periaatteita aktivoimalla vanhempia osallistumaan toimitsijatehtäviin. Lisäksi vastuutoimitsija voi palkita vanhemmat toimitsijatehtäviin osallistumisesta.

Jotta seurat oppisivat toteuttamaan konseptin periaatteita tukevaa markkinointia ja kehittämään kuuluttajan ja vastuutoimitsijoiden toimintaa vanhempien aktivoinnissa tehtiin Suomen Urheiluliitolle ehdotus lisättävistä ohjeista Silja Line Seurakisassa - ohjeistukseen (kuvio 11).

12.5 Päivitetyt palkitsemismallit

Palkitsemismallit (kuvio 13) jaoteltiin viiteen eri kategoriaan, joista jokaisesta luotiin kaksi tai kolme eri esimerkkiä. Palkinnot voivat olla esimerkiksi Silja Line Seurakisamitaleja, pokaaleja tai tuotepalkintoja.

Ensimmäinen kategoria ”Kaikki palkitaan” toteuttaa Silja Line Seurakisojen periaatetta ”Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä”. Tämän kategorian mukaan jokainen kisoihin osallistuva tulisi palkita joko jokaisessa Silja Line Seurakisassa tai kauden päätöslaisuudessa.

Silja Line Seurakisakonseptin periaatteen mukaisesti lapsia tulisi palkita ahkeruuden mukaan ja tätä varten luotiin palkitsemismalli ”Osallistumisesta palkitaan”. Palkitseminen voi tapahtua osallistumiskerroista tai siitä kuinka moneen lajiin on osallistunut. Osallistumisia voidaan seurata kisapassiin kerättävien Voitto Onninen –tarrojen perusteella.

Silja Line Seurakisakonseptin mukaan lapsia tulisi palkita myös hyvästä kehityksestä ja tätä varten luotiin kategoria ”Kehittymisestä palkitaan”. Kategorian mukaan palkitseminen tapahtuu yksilöllisen kehityksen seurauksena esimerkiksi, jos ensimmäisen ja viimeisen seurakisan tuloksissa on tapahtunut kehitystä. Palkitseminen voidaan toteuttaa myös silloin, kun lapsi suorittaa jonkin Sisulisärajojen A-, B-, tai C-taitomerkkirajan.

Vanhempien aktivoinnin kehittämistä varten palkitsemismalliin lisättiin kategoria ”Aikuisetkin palkitaan”, jonka tarkoituksena on tukea konseptin tavoittelemaa perhekes-

keisyyden korostamista. Aikuisten palkitseminen voi tapahtua siten, että jokainen toimitsijana toiminut vanhempi palkitaan jollakin pienellä palkinnolla kuten kahvilla ja pullalla. Kauden päätöstilaisuudessa voitaisiin myös esimerkiksi palkita ahkerin seurakisatoimitsija.

Kategorian ”Parhaat palkitaan” sijoittaminen päivitettyihin palkitsemismalleihin johtuu siitä, että niin moni Silja Line Seurakisoja järjestävä seurakisa palkitsee parhaat kilpailijat. Konseptin matalan kynnyksen luonnetta ajatellen tulisi kenties kuitenkin pohtia tapahtuuko parhaiden palkitseminen jokaisessa seurakisassa vai esimerkiksi ainoastaan kauden päätöstilaisuudessa. Kilpailusuositusten mukaan parhaiden palkitsemista tulisi suosia vasta yli 9-vuotiaille (Nuori Suomi ry 2004, 22).

	Esim 1	Esim 2	Esim 3
Kaikki palkitaan <i>“Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä”</i>	Joku pieni palkinto: karkki, tikkari tai pillimehu	Silja Line Seurakisamitali	Kaikki palkitaan vasta kauden päätöstilaisuudessa
Osallistumisesta palkitaan <i>“Palkitaan ahkeruudesta”</i>	Osallistumiskerrat: 2 tarraa → pronssi 5 tarraa → hopea 8 tarraa → kulta	Lajiosallistumiset: 1-4 tarraa → pieni palkinto 5 tarraa → pieni pokaali/mitali 10 tarraa → keskikokoinen pokaali/mitali 15 tarraa → iso pokaali /mitali	Osallistuminen kaikkiin seurakisoihin → Silja Line risteilylahjakortti
Kehittymisestä palkitaan <i>“Palkitaan hyvää kehityksestä”</i>	Tarkastellaan ensimmäisen ja viimeisen kisan tuloksia: Omia tuloksiaan parantaneet palkitaan.	Palkitseminen tapahtuu lapsen suorittaessa jonkin sisulisärajojen taitomerkkirajan.	
Aikuisetkin palkitaan <i>“Perhekeskeisyyttä korostetaan ottamalla vanhemmat mukaan aktiivisiksi toimijoiksi”</i>	Joka seurakisassa ilmainen kahvi ja pulla toimitsijoina toimiville vanhemmille	Kauden päätöstilaisuudessa palkitaan ahkerimmat seurakisatoimitsijat	
Parhaat palkitaan	Joka seurakisassa yli 9-vuotiaista jokaisen ikäluokan kolme parasta palkitaan	Kauden päätöstilaisuudessa palkitaan yli 9-vuotiaista jokaisen ikäluokan paras tyttö ja poika	Seurakisacup: 1. sija = 10 pistettä, 2 sija = 9p. jne... osallistuminen = 1p.

Kuvio 13. Päivitetyt palkitsemismallit

13 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että Silja Line Seurakisakonseptia käyttävät seurat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä konseptiin. Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille sekä seuroille, jotka eivät käyttäneet Silja Line Seurakisakonseptia toteutettujen kyselyjen perusteella ilmeni myös kehittämiskohteita tietyillä osa-alueilla. Kehittämisen kannalta huomionarvoisiksi asioiksi nousi muutaman tukimateriaalituotteen kehittäminen, kisojen matalan kynnyksen korostaminen sekä se, miten seura saisi aktivoitua vanhempia mukaan kisatoimijoiksi.

Seurat käyttivät Silja Line Seurakisakonseptia, koska kokivat sen toteuttamisen helpoksi ja pitivät sen palkintoja sekä tukimateriaaleja hyvinä. Lisäksi liitolta saadut suositukset ja konseptin tuoma näkyvyys olivat syitä konseptin käytölle. Osa seuroista piti konseptin käyttöä helppona luultavasti sen takia, että he ovat järjestäneet omia seurakisoja aiemmin. Aallon (8.12.2013) mukaan seurakisoja on järjestetty jo monen vuosikymmenen ajan. Silja Line Seurakisat ovat luonnollinen jatkumo seuran omille kisoille. Konseptia voidaan pitää helppona myös siksi, että se tarjoaa valmiin paketin kisojen järjestämiseen. Lisäksi konsepti antaa mahdollisuuden muovata seurakisat seuran omien olosuhteiden mukaan seuralle sopiviksi (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3).

Kaikille Suomen Urheiluliiton jäsenseuroille lähetetään esite Silja Line Seurakisoista, jonka avulla seurat voivat tutustua konseptiin. Kyselyn mukaan osa seuroista otti konseptin käyttöön, koska olivat saaneet kyseisen esitteen liitolta. Osa seuroista, jotka eivät käytä konseptia, eivät ole kyselyn mukaan kuulleet konseptista tai tutustuneet siihen ollenkaan. Kosken (2000, 49) mukaan seuratoiminta pohjautuu vahvasti vapaaehtoisuustoimintaan. Koska seuratoiminta on vahvasti vapaaehtoisuuspohjaista, on mahdollista, että liitolle ilmoitettu seuran yhteyshenkilö ei lue kaikkia liitolta saapuneita viestejä. Suomen Urheiluliitolta lähetetty viesti ei välttämättä ole riittävä keino konseptin markkinoimiseen. Tämän vuoksi aluepäällikön rooli viestin saattajana ja konseptin markkinoijana voi nousta tärkeään asemaan. Osa kyselyyn vastanneista seuroista olikin lähtenyt konseptiin mukaan aluepäällikön kehoituksesta.

Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta terveyssuositusten mukaan tarpeeksi liikkuu vain 350 000 lasta tai nuorta (Nuori Suomi ry 2011). Silja Line Seurakisat liikuttavat joissakin seuroissa (n=5) kesän aikana jopa yli tuhatta lasta. Silja Line Seurakisakonsepti voidaankin nähdä yhtenä lasten ja nuorten liikkumattomuutta ehkäisevänä tekijänä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan yleisurheilu on menettänyt 3-18-vuotiaita lajin harrastajia edellisistä tutkimusvuosista (2005-2006) 18 000 eli 25 % (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010a, 9). Suomen Urheiluliiton tavoitteena on nostaa lisenssiurheilijoiden määrää 31 000 urheilijaan vuoteen 2016 mennessä (Suomen Urheiluliitto ry 2013c, 23). Silja Line Seurakisakonsepti voidaan nähdä yhtenä keinona lisenssiurheilijoiden määrän kasvattamiseen. Kyselyn mukaan osa konseptia käyttävistä seuroista koki saavansa konseptin avulla lisää näkyvyyttä ja konseptia käyttävistä seuroista 35,3 % arvioi seuran jäsenmäärän nousseen konseptin ansiosta. Tämä voi olla tärkeä tieto seuroille, jotka eivät järjestä konseptin mukaisia seurakisoja, mikäli jäsenmäärää halutaan nostaa.

Molempien kyselyiden perusteella osa seuroista toivoi, että Silja Line Seurakisat muutettaisiin tilastokelpoisiksi. Osa seuroista, jotka eivät käyttäneet konseptia, mainitsivat tilastokelvottomuuden syyksi konseptin käyttämättömyyteen sekä kehityskohteeksi. Myös osa seuroista, jotka käyttivät konseptia, mainitsivat tilastokelvottomuuden kehityskohteeksi. Seurakisat ovat monelle lapselle ensimmäinen kisakokemus, jonka tavoitteena on luoda turvallinen ilmapiiri harjoitella kilpailemista (Suomen Urheiluliitto ry 2013a, 3). Tilastokelpoisuus saattaisi muuttaa seurakisan luonnetta ja ilmapiiriä matalan kynnyksen kisasta kilpailusuuntautuneempaan suuntaan. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen mukaan seurakisat halutaan jatkossakin pitää matalan kynnyksen kisoina, jolloin lajitulosten tilastoinnin sijaan tärkeämpää on monipuolinen osallistuminen (Suomen Urheiluliitto ry 2013i, 18). Kyselyn perusteella osa seuroista piti matalan kynnyksen statusta konseptin hyvänä puolena ja osa oli sitä mieltä, että sitä pitäisi korostaa vielä lisää. Matalan kynnyksen seurakisat ovat seuralle helppo tapa järjestää kisoja, koska seuratyöntekijöiden sijaan käytetään apuna osallistujien vanhempia. Tilastokelpoisten kisojen järjestäminen vaatisi seuralta suurempia resursseja, sillä kilpailun johtajan tulee olla vähintään 2-tason koulutuksen läpäissyt tuomari ja suorituspaikkojen, mittauslaitteiden, kenttävälineiden sekä heittovälineiden tulee olla IAAF:n sääntöjen mukaiset (Suomen Urheiluliitto ry 2013j, 1).

Vaikka Silja Line Seurakisakonseptia käyttävät seurat kokivat konseptin tukimateriaalin yleisesti hyväksi, nousi vastauksista esiin myös kehitettäviä asioita. Molempien kyselyiden perusteella tukimateriaali tulisi saada myös ruotsinkielisenä. Tämä lisäisi mahdollisesti seurakisoja järjestävien seurojen määrää. Lisäksi voitaisiin saada Suomen Urheiluliitolle lisää lisenssiurheilijoita. Moni Silja Line Seurakisakonseptia käyttävä seura (41,2 %) toivoi Silja Line Seurakisa T-paitoja osallistujille. Toisaalta seuroista 39,2 % ei kaivannut T-paitoja. T-paidat voisivat toimia osallistujille motivaation lähteenä, mutta lisäisivät kisajärjestäjien työmäärää. Vastausten perusteella kisapassiin olisi hyvä lisätä avoin kohta tulosten kirjaamista varten. Tuloskohdan avulla osallistuja pystyisi seuraamaan omaa kehitystään kesän aikana. Yli puolet Silja Line Seurakisakonseptia käyttävistä seuroista (62,7 %) oli sitä mieltä, että mitaleja ei tarvitse saada kolmessa värissä. Mitalit kolmessa värissä mahdollistaisivat kuitenkin palkitsemisen paremmin esimerkiksi ahkeruuden perusteella. Uutena ideana useammat seurat toivoivat valmiita pöytäkirjapohjia tukimateriaaliksi. Valmiit pöytäkirjapohjat helpottaisivat seurakisojen järjestämistä.

Silja Line Seurakisakonseptia käyttävistä seuroista suurin osa käytti toimitsijapaketin tuotteita ja oheismateriaaleja. Toimitsijapaketin tuotteiden ja oheismateriaalien käytössä ei ollut merkittäviä eroja. Seuroista 84,3 % käytti Silja Line –risteilylahjakortteja. Kuitenkin avointen vastausten perusteella muutama seura kyseenalaisti risteilylahjakorttien hyödyn osallistujille. Risteilylahjakortti nimenä saattaa luoda osallistujille mielikuvan ilmaisesta risteilystä, vaikka kysessä on alennuskuponki. Eräs seura toivoi alennuskuponkin tilalle oikeita ilmaisia risteilylahjakortteja. Lukuisten alennuskuponkien sijaan seura voisi saada oikeita ilmaisia risteilylahjakortteja vain muutaman. Yksi pohjoisen alueen seuroista mietti löytyisikö vaihtoehtoisia palkintoja seuroille, jotka ovat monen sadan kilometrin päässä Silja Linen satamista.

Seurakisat.fi –sivuston materiaalipankin tukimateriaaleja käytettiin vähiten. Tämä johtuu mahdollisesti siitä, että materiaalipankin tukimateriaalit täytyy hakea itse Seurakisat.fi –sivustolta. Sen sijaan esimerkiksi toimitsijapaketin tuotteet lähetetään suoraan seuroille konseptiin ilmoittautumisen jälkeen. Seuroilta ei erikseen kysytty mielipiteitä materiaalipankin tukimateriaaleista. On mahdollista, että seurat käyttävät materiaalipankin tukimateriaaleja vähemmän, koska eivät koe niitä tarpeellisiksi.

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksien mukaa keskinäisen kilpailun korostamisen sijaan urheilun tulisi tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen sekä arvostaa henkilökohtaista edistymistä (Nuori Suomi ry 2004, 5). Nämä asiat tulisi huomioida myös palkitsemisessa. Suositusten mukaan pienempiä lapsia tulisi palkita osallistumisesta ja iän lisääntyessä, voidaan osallistujia palkita myös tulosten mukaan (Nuori Suomi ry 2004, 22-23). Silja Line Seurakisakonseptia käyttävistä seuroista 29,4 % oli käyttänyt Seurakisat.fi –sivustolla olevaa Palkitsemismallit – materiaalia. Palkitsemismallit –materiaalista seurat voivat valita mieleisenä tai keksiä oman palkitsemismallinsa. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella saatiin tietoja paljon erilaisista palkitsemismalleista ja todettiin, että niistä olisi hyvä luoda päivitetty versio. Suurin osa Silja Line Seurakisakonseptia käyttävistä seuroista palkitsee kaikki osallistujat. Tämä tukee hyvin lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten ajatusmaailmaa. Muutama seura palkitsi myös kisojen toimitsijatehtäviin osallistuneita vanhempia. Vanhempien palkitseminen voisi olla jatkossakin hyvä keino motivoida vanhempia aktiivisemmin mukaan toimitsijatehtäviin.

Tutkimuksen perusteella seurat käyttävät laajasti erilaisia tiedostuvälineitä seurakisojen mainostamiseen. Seurat tiedottivat kisoista esimerkiksi Internet-sivuillaan, harjoitusten yhteydessä, paikallislehdessä, Facebookissa, Twitterissä, ilmoitustauluilla, kouluilla sekä Kilpailukalenteri.fi-sivustolla. Vaikka seurat käyttävät Seurakisojan mainostamiseen melko monipuolisesti tiedotuskanavia, voitaisiin materiaaliin koota lista erilaisista tiedotuskanavista muistin virkistykseksi. Lisäksi tiedotuksessa olisi hyvä korostaa kisojen matalan kynnyksen luonnetta.

Kilpailukalenteri.fi –palveluun oltiin suurimmaksi osaksi tyytyväisiä. Vastauksissa toivottiin kuitenkin, että kaikkia seuran järjestämiä seurakisoja ei tarvitsisi syöttää palveluun erikseen. Tällä hetkellä jokainen seurakisa täytyy syöttää palveluun erikseen, ja tämä vie paljon aikaa. Seurat toivoivat, että palvelu toisi paremmin esille seurakisojen tilastokelvottomuuden. Seuroilla on kuitenkin mahdollisuus kirjoittaa kisan lisätietoihin, että seurakisat ovat tilastokelvottomia. Tämän vuoksi palvelua ei tältä osin tarvitse muuttaa. Kilpailukalenteri.fi –palvelun kautta ilmoittautuminen kisoihin on mahdollista vain linsenssin omaaville urheilijoille. Vastausten perusteella toivottiin, että palvelun

kautta voisi ilmoittautua myös henkilöt, joilla ei ole lisenssiä. Tämä helpottaisi seurakisojen järjestämistä monella osa-alueella. Ennakoilmoittautumisen ansiosta seurakisoista vastaava henkilö tietäisi suuntaa antavan osallistujamäärän, joka helpottaa kisojen organisointia. Lisäksi tämä voisi vähentää paikan päällä tapahtuvaa ilmoittautumiseen kuluva-aikaa.

Yli puolet (76,5 %) Silja Line Seurakisoja järjestävistä seuroista ei ottanut osallistujilta osallistumismaksua. Seuroista 17,6 % peri osallistumismaksun seuran ulkopuolisilta osallistujilta. Tämä voi lisätä seuran ulkopuolisten osallistujien kiinnostusta liittyä seuran jäseneksi. Muutama seura peri osallistumismaksun kaikilta osallistujilta. Osallistumismaksun periminen voi tuoda seuralle taloudellista hyötyä, mutta toisaalta se voi nostaa kisojen osallistumiskynnystä.

Moni seura koki ongelmalliseksi vanhempien aktivoimisen toimitsijatehtäviin ja toivoi Suomen Urheiluliitolta ideoita toimitsijatehtäviin innostamisessa. Seurakisojen vastuuhenkilön olisi hyvä ottaa huomioon vanhempien aktivointi seurakisojen markkinoinnissa, kisatapahtuman kuulutuksissa ja lajin vastuuhenkilön perehdyttämisessä. Muutama seura toivoi vanhemmille materiaalia tai opasta lasten yleisurheilusäännöistä sekä toimitsijatehtävistä. Tukimateriaali sisältää toimitsijakortit, jotka seura voi laittaa lajien suorituspaikoille vanhemmille ohjeeksi. Lisäksi Lasten yleisurheilusäännöt löytyvät Suomen Urheiluliiton internetsivuilta. Seurat voisivat lisätä linkin Lasten yleisurheilusäännöistä omille internetsivuilleen. Lasten yleisurheilusäännöt ovat myös ladattavissa, joten seura voi itse tulostaa ne omaan käyttöön.

Seuroista, jotka eivät käytä Silja Line Seurakiskonseptiä 77,8 % järjestää omia seurakisoja. Aallon (17.12.2013) mukaan onkin tärkeää, että seurat järjestävät seurakisoja, vaikka eivät kuuluisikaan Silja Line Seurakiskonseptiin. Seurojen vastauksista ilmeni, että osa seuroista ei lähtenyt mukaan konseptiin oman sponsorin takia. Lisäksi osa seuroista lähtisi konseptiin mukaan, jos oman sponsorin käyttö olisi sallittua. Seurakiskonseptin ohjeistuksiin ei ole laadittu ohjeita muiden sponsoriensa käytöstä. Muiden sponsoreiden käytöstä olisi hyvä laatia seuroille selkeät ohjeet sekaannusten välttämiseksi.

Reliabiliteetillä mitataan tutkimuksen toistettavuutta kun taas validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata haluttua ominaisuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Kysely Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille suunniteltiin yhdessä Suomen Urheiluliiton kanssa, jolla varmistettiin haluttujen ominaisuuksien mittaaminen. Tutkimuksen reliabiliteettiä ja validiteettiä lisää se, että kyselyt tarkistettiin Suomen Urheiluliiton ja ohjaavien opettajien taholta. Lisäksi reliabiliteetin ja validiteetin takaimiseksi toteutettiin Webropol 2.0 –ohjelman kautta testikyselyt (N=6). Testikyselyn teko on välttämätöntä, sillä sen avulla voidaan tarkistaa ja korjata kysymykset ennen varsinaista tutkimusta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204). Kyselyiden toistettavuutta ja luotettavuutta lisää se, että kyselyn kysymykset perustuvat osittain Suomen Urheiluliiton aikaisemmin toteuttamiin kyselyihin. Tämä voi vähentää kyselyiden mahdollista tulkinnanvaraisuutta vastaustilanteessa.

Kyselytutkimuksen haittapuoli on se, että ei tiedetä vastaajien suhtautumista tutkimukseen ja se, että otanta voi jäädä pieneksi. (Hirsjärvi, Remes & sajavaara 2009, 195.) Seuroille lähetetyllä muistutusviestillä pyrittiin saamaan mahdollisimman paljon vastaajia. Silja Line Seurakisakonseptia käyttävistä seuroista kyselyyn vastasi 34 %, joka on riittävän suuri otos reliabiliteetin kannalta. Tutkimuksen reliabiliteettiä heikentää toisen kyselyn lukumäärällisesti pieni otos, sillä seuroista, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia kyselyyn vastasi 12,9%. Pieni otos luo suuremman todennäköisyyden vastausten sattumanvaraisuudelle.

Kyselytutkimuksen vastaajat eivät välttämättä ole aina selvillä tutkimuksen kartoittavasta aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Kyselyn vastauksista selvisi, että osa vastaajista oli tietämättömiä joistakin Silja Line Seurakisakonseptin ominaisuuksista. Tämä heikensi vastausten validiteettiä. Vastaajat ovat suurimmaksi osaksi olleet vapaaehtoisia, joten kaikki vastaukset eivät välttämättä ole olleet huolellisesti annettuja.

Tutkimuksen reliabiliteettiä ja validiteettiä heikentää kysymysten mahdollinen tulkinnanvaraisuus. Vastaajat ovat saattaneet ymmärtää osan kysymyksistä toisin kuin mitä tutkijat ovat ajatelleet. Tuloksia ei voi tämän jälkeen enää käsitellä tutkijan alkuperäisen ajatuksen mukaan, sillä tämä heikentäisi tutkimuksen validiteettiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232.) Muutamista kyselyn vastauksista selviää, että kysymys on tul-

kittu väärin. Tämä ilmenee esimerkiksi kysymyksen seitsemän kohdalla (Kuinka monta toimitsijaa seurakisoissanne on seuranne puolesta keskimäärin per kisa?) (liite 2). Osa seuroista on kuvannut toimitsijamäärän niin suureksi, että voidaan olettaa seuran laske-
neen myös vanhemmat seuran puolesta toimiviksi toimitsijoiksi.

Kyselytutkimus on kuitenkin melko hyvin toistettavissa avoimia kysymyksiä sekä muu-
tamaa huonosti toteutettua matriisi- ja monivalintakysymystä lukuunottamatta. Silja
Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille lähetetyn kyselyn tukimateriaaliin liittyvistä
monivalintakysymyksistä 11 (Käyttääkö seurasi toimitsijapaketin tuotteita seurakisojen
järjestämisen apuna?), 12 (Käyttääkö seurasi oheistuotteita seurakisojen järjestämisen
apuna?) ja 13 (Käyttääkö seurasi materiaalipankin tukimateriaaleja seurakisojen järjes-
tämisen apuna?) puuttui vastausvaihtoehto ”Ei mitään” (liite 2). Tämä voi antaa väärän
kuvan tukimateriaalien käytöstä.

Kyselyssä seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia oli virhe kohdan viisi
(Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet, että seuranne ei ole osallistunut Silja Line Seura-
kisakonseptiin?) matriisikysymyksessä (liite 3). Kyselyn asetuksissa oli virheellisesti va-
littuna vertikaalinen matriisi, jonka takia jokaisen matriisin arvon voi valita vain kerran.
Vastaaja ei siis esimerkiksi voinut valita tiedotuksen puutteeseen ja vapaaehtoisten
puutteeseen ”ei ole vaikuttanut lainkaan” vaan joka kohtaan piti valita eri arvo. Virhe
huomattiin ja korjattiin toisena päivänä kyselyn julkaisemisesta. Siihen mennessä vas-
tanneiden vastaukset poistettiin ja heille lähetettiin pyyntö vastata kyselyyn uudestaan.
Kyselyn virheet yllättivät, sillä kysely oli tarkistettu monen tahon puolesta ja kyselyn
testivaiheessa ongelmia ei ilmennyt.

Tutkimukselle tuo lisäarvoa se, että tutkimuksen toimeksiantaja Suomen Urheiluliitto
saa palautetta Silja Line Seurakisakonseptista sekä konkreettisia kehittämisideoita kon-
septin parantamiseen. Suomen Urheiluliitto on toteuttanut kaksi seurakisoihin liittyvää
kyselyä vuosina 2010 ja 2011. Vuoden 2010 kysely kartoitti kuinka moni seura järjestää
seurakisoja. Vuoden 2011 kysely selvitti samana vuonna luodun valtakunnallisen Seura-
kisakonseptin käyttäjien ajatuksia ja kokemuksia konseptista. Kyselyn tulokset eivät
olleet julkisia, vaan liitto käytti niitä oman toiminnan kehittämiseen. Tähän tutkimuk-
seen liittyvät kyselyt toteutettiin Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille sekä

seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia. Kyselyiden toteuttaminen kahdelle kohderyhmälle antoi aiempaa laajemman näkökulman konseptin kehittämiseen.

Jatkossa Silja Line Seurakisakonseptin kehittämiseksi voitaisiin toteuttaa haastattelu tai kysely Silja Line Seurakisojen osallistujien vanhemmille. Vanhempien haastattelusta voitaisiin selvittää, millä tavoin vanhempia saataisiin helpommin aktivoitua seurakisojen toimijoiksi. Lisäksi olisi hyvä haastatella seurojen Silja Line Seurakisojen vastuuhenkilöitä. Haastattelujen perusteella voitaisiin poimia eri seurojen hyväksi havaittuja toimintatapoja ja luoda niiden pohjalta esimerkiksi päivitetyt Silja Line Seurakisa –mallit. Myös Silja Linen Seurakisoihin osallistuvilla lapsilla olisi mielenkiintoista toteuttaa kyselytutkimus ja selvittää heidän mielipiteitään Silja Line Seurakisakonseptista. Tämä avaisi uuden näkökulman Silja Line Seurakisojen kehittämiseen. Jatkossa tätä tutkimusta on myös mahdollista soveltaa muiden lajien kilpailuihin. Yleisurheilu ei varmasti ole ainut laji, jossa esimerkiksi lasten vanhempien aktivointi mukaan toimintaan on haasteellista.

Koska tutkimuksen päälöydöksenä todettiin, että Silja Line Seurakisakonseptiin ollaan pääosin tyytyväisiä, päädyttiin muutamaa kehittämisen kannalta huomionarvoiseen asiaan syventymään yksityiskohtaisemmin. Toimenpide-ehdotukset laadittiin erityisesti huomioiden vanhempien aktivoiminen kisatoimijoiksi sekä konseptin matalan kynnyksen luonteen korostaminen. Kun seurat onnistuvat vanhempien aktivoimisessa kisas-toimijoiksi, luodaan lapsille turvallinen ilmapiiri kilpailemiseen ja sen oppimiseen. Lapsen tulee saada kokea ja kasvaa turvallisen ilmapiirin urheilutoiminnassa (Hakkarainen 2009c, 187).

Lähteet

Aalto, H. 2013. Seura – yhteisöllisyyttä ja elämyksiä. Yleisurheilun Kuvalehti, 6, 67.

Aalto, H. 8.12.2013. Seurapalvelujohtaja. Suomen Urheiluliitto ry. Sähköpostihaastattelu.

Aalto, H. 17.12.2013. Seurapalvelujohtaja. Suomen Urheiluliitto ry. Sähköposti.

Aarresalo, O. 2012. Vanhempien merkitys ja rooli. Julkaisussa Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 46-48.

Ahtiainen, M. & Rajala, T. 2010. Nuorten yleisurheiluohjaajan käsikirja. Yleisurheilua 11-14 –vuotiaille. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa:
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 26.1.2014.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Auvinen, J., Tammelin, T., Taimela, S., Zitting, P. & Karppinen, J. 2007a. Associations of physical activity and inactivity with low back pain in adolescents. Luettavissa:
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail?sid=a23e12bd-e8d4-4189-b536-2b039f00553c%40sessionmgr4003&vid=1&hid=4214&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=31379993>. Vaatii käyttöoikeuden. Luettu: 2.3.2014.

Auvinen, J., Tammelin, T., Taimela, S., Zitting, P. & Karppinen, J. 2007b. Neck and shoulder pains in relation to physical activity and sedentary activities in adolescence.

Luettavissa:

<http://sfx.nelliportaali.fi/nelli09b?sid=google&auinit=J&aulast=Auvinen&atitle=Neck+and+shoulder+pains+in+relation+to+physical+activity+and+sedentary+activities+in+adolescence&id=pmid:17450080>. Vaatii käyttöoikeuden. Luettu: 2.3.2014.

Deglau, D. 2010. Effective Coach – Parent Relationships. Teoksessa Robinson, M. Sport Club Management, s. 69-83. Human Kinetics. United States of America.

Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s.55-58. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2009a. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.74-83, 91-97. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009b. Lahjakkuus urheilussa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 125-138. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009c. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 161-192. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 141. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura. Vantaa.

Haywood, K.M. & Getchell. 2005. Life span motor development. 4.painos. Human Kinetics. Champaign.

Heikkala, J., Ilmanen, K., Itkonen, H. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood -a 25-year secular trend and follow-up study. LIKES Foundation for Sport and Health Sciences. Jyväskylä. Luettavissa: <http://www.likes.fi/filebank/590-Huotari.pdf>. Luettu: 25.2.2014.

Itkonen, H. 1990. Perhe ja urheiluseura. Teoksessa Itkonen, H. & Westergård, J. Lapsi ja nuori urheiluseurassa, s. 19-29. Työväen urheiluliitto. Turku.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheilulammennuksen perusteet, s. 240-242. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Luettavissa:

http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf. Luettu: 1.3.2014.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa:

<http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/5868559/Haasteena+liikkumattomat+lapset+ja+nuoret.pdf>. Luettu: 24.2.2014.

Kauppila, R.A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 2. painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kemppainen, J. & Siukonen, S. 2003. Yleisurheiluohjaajan käsikirja 12-15 v. valmentajalle. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Vuomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Suomen urheilumuseo. Keuruu.

Koski, P. 1994. Liikunta ja kansalaisaktiivisuus. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu, s. 85-107. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä.

Koski, P. 2000. Liikunta kansalaisaktiivisuutena. Teoksessa Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot, s. 40. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki.

Laakso, L. 2008a. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s.64. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.

Laakso, L.2008b. Esipuhe. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s.10-11. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri tulevaisuus 2020-ryhmä. 2011. 10 teesiä ja 100 lupautta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Nuori suomi ja Demos

Helsinki. Helsinki. Luettavissa: <http://www.demoshelsinki.fi/julkaisut/10-teesia-ja-100-lupausta-manifesti-lasten-ja-nuorten-liikkumisesta/>. Luettu: 25.1.2014.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Jyväskylä.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 15-42. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy. Tampere.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-3. painos. WSOY. Helsinki.

Nuori Suomi ry. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Nuori Suomi ry. Helsinki.

Miettinen, P. 1999. Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s. 125-149. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rajala, T. 2011-2014. Yleisurheilu, yleisurheilijan peruspolku. Luettavissa: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=139. Luettu: 3.4.2014.

Saarni, T. 2004. Nykyaikainen yhdistystoiminta. Teoksessa Luona-Helminen, R. & Samsten, R. (toim.) Liikkeelle: opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen, s. 71-78. Edita. Helsinki.

Salmela, E. 2008. Yleisurheilua 7-11-vuotiaille. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf . Luettu: 17.12.2013.

Stakes, 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Stakes. Luettavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>. Luettu: 18.12.2013.

Suomen Liikunta ja urheilu ry 2010a. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7. Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkyMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzIwMDlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. Luettu. 1.3.2014.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010b. Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Vapaaehtoistyö. SLU:n julkaisusarja 8/2010. Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Helsinki.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittämisestä ja kehittämisestä. SLU-julkaisusarja 1/2012. Sporttipaino Oy.

Suomen Urheiluliitto ry. 2010. Toimintasuunnitelma.

Suomen Urheiluliitto ry. 2011. Vuosikertomus.

Suomen Urheiluliitto ry. 2012a. Toimintasuunnitelma.

Suomen Urheiluliitto ry. 2012b. Vuosikertomus.

Suomen Urheiluliitto ry. 2013a. Silja Line Seurakisat ohjeistus seurakisojen järjestämi-
seen. Suomen Urheiluliitto ry.

Suomen Urheiluliitto ry 2013b. Uutiset. Luettavissa: [http://www.sul.fi/uutiset/lapset-
ja-nuoret/elmo-nuorisovalmennusohjelma/yleisurheilulisenssej%C3%A4-jo-yli-30-000](http://www.sul.fi/uutiset/lapset-ja-nuoret/elmo-nuorisovalmennusohjelma/yleisurheilulisenssej%C3%A4-jo-yli-30-000).
Luettu: 18.12.2013.

Suomen Urheiluliitto ry 2013c. Suomalaisen yleisurheilun strategia 2013-2016. Luetta-
vissa: [http://www.sul.fi/sites/default/files/publicmaterials/2012-11-23-
suomalaisenyleisurheilunstrategia13-16kevyttaitto.pdf](http://www.sul.fi/sites/default/files/publicmaterials/2012-11-23-suomalaisenyleisurheilunstrategia13-16kevyttaitto.pdf). Luettu: 23.9.2013.

Suomen Urheiluliitto ry 2013d. Lasten yleisurheilusäännöt. Luettavissa:
<http://www.sul.fi/sivut/lasten-yleisurheilusaannot>. Luettu: 4.3.2014.

Suomen Urheiluliitto ry 2013e. Faktaa. Luettavissa: <http://www.sul.fi/sivut/faktaa>.
Luettu: 23.9.2013.

Suomen Urheiluliitto ry 2013f. Seurapalvelut. Luettavissa:
<http://www.sul.fi/sektorit/seurapalvelut>. Luettu: 3.12.2013.

Suomen Urheiluliitto ry 2013g. Lapset ja nuoret. Luettavissa:
<http://www.sul.fi/sektorit/lapset-ja-nuoret>. Luettu: 21.11.2013.

Suomen Urheiluliitto ry. 2013h. Talous- ja toimintasuunnitelma.

Suomen Urheiluliitto ry. 2013i. SUL ja Silja Line jatkavat seurakisayhteistyötä. Spurtti
News, 3, s. 18.

Suomen Urheiluliitto ry 2013j. Kilpailu. Luettavissa:
[http://www.sul.fi/sites/default/files/publicmaterials/2013-02-26-
lisaohjeettulostenvirallisuudellejatilastokelpoisuudelle_0.pdf](http://www.sul.fi/sites/default/files/publicmaterials/2013-02-26-lisaohjeettulostenvirallisuudellejatilastokelpoisuudelle_0.pdf). Luettu 22.2.2014.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus-lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus ja tekijät. Luettavissa:

http://www.oph.fi/download/144057_Liikunta_ja_oppiminen.pdf. Luettu: 13.12.2013.

Sääkslahti, A. 2005. Esipuhe. Teoksessa Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, s. 7. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf . Luettu: 17.12.2013.

Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s. 60-61. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.

Tallink Silja Line Oy 2013. Tuhannet lapset ja nuoret kilpailevat tulevina kesinä Silja Line Seurakisoissa. Luettavissa: <http://www.tallinksilja.com/fi/web/fi/18.3.2013-tuhannet-lapset-ja-nuoret-kilpailevat-tulevina-kesina-silja-line-seurakisoissa>. Luettu: 25.11.2013.

Vuori, I.& Laukkanen R. 2013. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumattomuuden_haittoja. Luettu: 2.3.2014.

World Health Organization. 2014. Health topics. Physical activity. Luettavissa:

http://www.who.int/topics/physical_activity/en/. Luettu: 24.2.2014.

Liitteet

Liite 1. 9-15 –vuotiaiden viralliset lajit (Suomen Urheiluliitto ry 2013j)

	P/T 9	P/T 10	P/T 11
Pika- ja aitajuoksut	40m	60m	60m
		60m aj	60m aj
		(7kpl; 60cm)	(7kpl; 60cm)
		(10,50m;6,50m)	(10,50m;6,50m)
Kestävyysslajit	1000m	1000m	1000m
maasto	1km	1,5km	1,5km
maantie	1-2km	2km	2km
kävely	600m	1000m	1000m
Viestit	8x40m sukk.	4x50m	4x50m
	(sekaviest)	4x600m	4x600m
	(vähint. 1 T/P)		
	4x400m		
Hypyt	korkeus	korkeus	korkeus
		seiväs	seiväs
	pituus	pituus	pituus
		3-loikka	3-loikka
	<----- 1m ponnistusalue ----->		
Heitot	kuula	kuula	kuula
	(2kg)	(2/2,5kg)	(2/2,5kg)
	kiekko	kiekko	kiekko
	(600g)	(600g)	(600g)
	moukari	moukari	moukari
	(2,5 kg)	(2,5 kg)	(2,5 kg)
	Keihäs	keihäs	keihäs
	(400g)	(400g)	(400g)
Moniottelut	3-ottelu	3-ottelu	3-ottelu
	40m	60m	60m
	pituus	pituus	pituus
	kuula	kuula	kuula
	4-ottelu	4-ottelu	4-ottelu
	40m	60m aj	60m aj
	korkeus	korkeus	korkeus
	keihäs	keihäs	keihäs
	800m	800m	800m

	P/T 12	P/T 13	P/T14	P/T15
Pika- ja aitajuoksut	60m	60m	100m	100m
	200m	200m	300m	300m
	60m aj	60m aj	P 100m aj	P 100m aj
	(6kpl; 76,2cm)	(6kpl; 76,2cm)	(10kpl; 83,8cm)	(10kpl; 83,8cm)
	(11,50m;7,50m)	(11,50m;7,50m)	(13,00m; 8,50m)	(13,00m; 8,50m)
			T 80m aj	T 80m aj
			(8kpl; 76,2cm)	(8kpl; 76,2cm)
			(12,00m; 8,00m)	(12,00m; 8,00m)
	200m aj	200m aj	300m aj	300m aj
	(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)
Kestävyysslajit	1000m	1000m	800m	800m
			2000m	2000m
			1500m ej (76,2cm)	1500m ej (76,2cm)
maasto	2km	2km	3 - 4 km	3 - 4 km
maantie	2km	3km	4km	4km
kävely	2000m	2000m	3000m	3000m
Viestit	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m
	4x600m	4x600m	4x800m	4x800m
	4x60m aj	4x60m aj	4x80m aj	4x80m aj
Hypyt	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus
	seiväs	seiväs	seiväs	seiväs
	pituus	pituus	pituus	pituus
	3-loikka	3-loikka	3-loikka	3-loikka
Heitot	kuula	kuula	kuula	kuula
	(2,5/3kg)	(2,5/3kg)	(T3,0, P4kg)	(T3,0, P4kg)
	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko
	(T 600g, P750g)	(T 600g, P750g)	(T 750g, P 1000g)	(T 750g, P 1000g)
	moukari	moukari	moukari	moukari
	(T 2,5/P 3kg)	(T 2,5/ P 3kg)	(T3,0, P4kg)	(T3,0, P4kg)
	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs
	(400g)	(400g)	(T400g, P600g)	(T400g, P600g)
Moniottelut	4-ottelu/P	4-ottelu/T	5-ottelu/T	5-ottelu/T
	60m aj	60m aj	80m aj	80m aj
	kuula,	pituus	pituus	pituus
	korkeus	kuula	keihäs	keihäs
	800m	800m	korkeus	korkeus
			800m	800m
	4-ottelu/T	4-ottelu/P	5-ottelu/P	5-ottelu/P
	60m aj	60m aj	100m aj	100m aj

	pituus	kuula	pituus	pituus
	kuula	korkeus	keihäs	keihäs
	800m	800m	seiväs	seiväs
			1000m	1000m
	5-ottelu/P	5-ottelu/P		
	60m aj	60m aj		
	pituus	pituus		
	keihäs	keihäs		
	kiekko	kiekko		
	800m	800m		
	5-ottelu/T	5-ottelu/T		
	60m aj	60m aj		
	pituus	pituus		
	korkeus	korkeus		
	keihäs	keihäs		
	800m	800m		



Kysely Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää Suomen Urheiluliiton Silja Line Seurakisakonseptia käyttävien seurojen ajatuksia koskien seurakisakonseptia. Kyselytulosten pohjalta Suomen Urheiluliitto saa arvokasta tietoa kehittääkseen seurakisakonseptia. Kysely on osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajatutkinnon opinnäytetyötä.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista lasten yleisurheiluvälinesettiä. Jätähän siis loppuun yhteystietosi, jos haluat osallistua arvontaan.

Vastaa kysymyksiin valitsemalla parhaiten seuran toimintaa kuvaava vaihtoehto ja avointen kysymysten kohdalla kirjoittamalla vastauksesi vastauskenttään. Huomaa, että tähdel-
lä merkityt kysymykset ovat pakollisia.

Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Vastaathan viimeistään 14.10.2013.

Kiitos kyselyyn vastaamisesta ja tsemppiä vuoden 2014 seurakisoihin!

Reetta Heikkilä
Liikunnanohjaajaopiskelija
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
reetta.heikkila@windowslive.com
040 745 3614

Eeva-Maija Kara
Liikunnanohjaajaopiskelija
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
eevamaija.kara@gmail.com
050 467 1315

Ritva Immonen
Nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto
ritva.immonen@sul.fi

1. Mihin alueeseen seurasi kuuluu? *

- ☐ Eteläinen
- ☐ Pohjoinen
- ☐ Itäinen
- ☐ Läntinen
- ☐ Lounainen
- ☐ Kaakkoinen

2. Onko seurasi erikoisseura vai yleisseura? *

- ☐ Erikoisseura
- ☐ Yleisseura

3. Mikä on seurasi jäsenmäärä? *

4. Hyödynsikö seuranne konseptin ilmettä (logo+nimi) ? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei, miksi?

5. Miten seurakisoistanne tiedotettiin? *

- ☐ Seuran Internet-sivuilla
- ☐ Sähköpostilla
- ☐ Harjoituksissa
- ☐ Paikallislehdissä

Muulla tavoin, miten?

☐

6. Onko seurakisoista vastaava henkilö vapaaehtoinen vai palkattu? *

☐ Vapaaehtoinen

☐ Palkattu

7. Kuinka monta toimitsijaa seurakisoissanne on seuranne puolesta keskimäärin per kisa? *

8. Kuinka monta seurakisaa järjestitte kesällä 2013? *

9. Kuinka monta osallistujaa oli keskimäärin per kilpailu kesällä 2013? *

☐ Alle 20

☐ 21-40

☐ 41-60

☐ 61-80

☐ 81-100

☐ 101-120

☐ 121-140

☐ Yli 140

10. Kuinka paljon seurakisat liikuttivat lapsia yhteensä kesällä 2013? *

☐ Alle 100

☐ 101-200

☐ 201-300

☐ 301-400

☐ 401-500

☐ 501-600

☐ 601-700

- ☐ 701-800
- ☐ 801-900
- ☐ 901-1000
- ☐ Yli 1000

11. Käyttääkö seurasi toimitsijapaketin tuotteita seurakisojen järjestämisen apuna? *

- ☐ Toimitsijakortit
- ☐ Mittanauha
- ☐ Ajanottokello

12. Käyttääkö seurasi oheistuotteita seurakisojen järjestämisen apuna? *

- ☐ Kisapassit lapsille
- ☐ Voitto Onninen tarrat
- ☐ Silja Linen risteilylahjakortit

13. Käyttääkö seurasi materiaalipankin tukimateriaaleja seurakisojen järjestämisen apuna? *

- ☐ Diplomipohja
- ☐ Esite
- ☐ Lajiohjelma
- ☐ Logot
- ☐ Palkitsemismallit
- ☐ Seurakisaohjeistus
- ☐ Tiedotepohjat
- ☐ Voitto Onninen viestintäopas

14. Pitäisikö mitaleja saada kolmessa värissä (kulta, hopea, pronssi)? *

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä

15. Mitä tukimateriaalia seurasi kaipaisi? *

16. Olisiko seuranne kiinnostunut tilaamaan Silja Line Seurakisa t-paidat? *

- ☐ Kyllä, lapsille
- ☐ Kyllä, toimitsijoille
- ☐ Ei

17. Pitäisikö seurakisapassiin lisätä avoin kohta tulosten kirjaamiseen? *

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä

18. Miten haluaisit kilpailukalenteria kehitettävän seurakisailmoittautumisen osalta? *

19. Onko seurakisoissa osallistumismaksu? *

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä, kaikilta, paljonko?

- ☐ Kyllä, seuran ulkopuolisilta, paljonko?

20. Millaista palkitsemismallia käytätte? *

21. Miksi päädyitte käyttämään SUL:n seurakisakonseptia? *

22. Mitkä asiat koitte Silja Line Seurakisakonseptin kannalta toimiviksi? *

23. Mitä asioita haluaisitte kehittää Silja Line Seurakisakonseptissa? *

24. Lisääntyikö seuranne jäsenmäärä seurakisojen myötä? *

25. Lisäksi haluaisin sanoa...

26. Yhteystiedot arvontaa varten:

Liite 3. Kysely seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia



Kysely seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia

Silja Line Seurakisat on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto, jossa lapset voivat harjoitella ja kokeilla kilpailemista turvallisesti. Seurakisat on koettu seurojen keskuudessa oivalliseksi keinoksi houkutella uusia lapsia ja nuoria mukaan toimintaan!

Tämä kysely on tarkoitettu seuroille, jotka eivät käytä Suomen Urheiluliiton Silja Line Seurakisakonseptia. Kyselyn tarkoituksena on selvittää seurojen mielipiteitä ja kehitysehdotuksia kyseisestä konseptista. Kyselytulosten pohjalta Suomen Urheiluliitto saa arvokasta tietoa kehittääkseen seurakisakonseptia. Kysely on osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajatutkinnon opinnäytetyötä.

Vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista yleisurheiluvälinesettiä. Jätäthän siis loppuun yhteystietosi, jos haluat osallistua arvontaan!

Vastaa kysymyksiin valitsemalla parhaiten seuran toimintaa kuvaava vaihtoehto ja avointen kysymysten kohdalla kirjoittamalla vastauksesi vastauskenttään.

Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia.

Vastaathan viimeistään 24.1.2014.

Kiitos kyselyyn vastaamisesta ja tsemppiä vuoden 2014 seuratoimintaan!

Reetta Heikkilä
Liikunnanohjaajaopiskelija
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
reetta.heikkila@windowslive.com
040 745 3614

Eeva-Maija Kara
Liikunnanohjaajaopiskelija
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
eevamaija.kara@gmail.com
050 467 1315

Ritva Immonen
Nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto
ritva.immonen@sul.fi
0400 670 033

1. Mihin alueeseen seurasi kuuluu? *

- ☐ Eteläinen
- ☐ Pohjoinen
- ☐ Itäinen
- ☐ Läntinen
- ☐ Lounainen
- ☐ Kaakkoinen

2. Onko seurasi erikoisseura vai yleisseura? *

- ☐ Erikoisseura
- ☐ Yleisseura

3. Mikä on seurasi jäsenmäärä? *

4. Järjestääkö seurasi omia seurakisoja? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

5. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet, että seuranne ei ole osallistunut Silja Line Seurakisakonseptiin? *

1 ei ole vaikuttanut lainkaan ... 4 on vaikuttanut erittäin paljon

	1	2	3	4
Tiedotuksen puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuralla on paljon muita kilpailuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaaehtoisten puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei saa käyttää omia sponsoreita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu syy, mikä? _____ ○○○○

6. Miten Silja Line Seurakisakonseptia pitäisi muuttaa, että seuranne lähtisi mukaan konseptiin? *

7. Lisäksi haluaisin sanoa...

8. Yhteystiedot (Nimi, seura, sähköposti, osoite, puhelinnumero)

Liite 4. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen sähköpostiviesti Silja Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille

Aihe: Seurakisa – palautetta. Vuoden Silja Line Seurakisa?

Kiitos osallistumisesta Silja Line Seurakisa -ketjuun kesällä 2013!

Kehitämme konseptia palautteen perusteella ja siispä toivomme, että vastaat kyselyyn :<https://www.webropolsurveys.com/S/8B1779C38E22E001.par>.

Tänään on viimeinen mahdollisuus kertoa, miksi seuranne ansaitsee vuoden "Silja Line Seurakisa" -tittelin...

Linkki hakuohjeisiin: <http://www.seurakisat.fi/uutiset/lapset-ja-nuoret/seurakisat/teidän-seurasta-vuoden-silja-line-seurakisaseura>

Ystävällisin yleisurheiluterveisin
SUOMEN URHEILULIITTO ry
Ritva Immonen
nuorisopäällikkö

Liite 5. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen sähköpostiviesti seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia

Aihe: Vastaa kyselyyn! Vastanneiden kesken arvotaan yleisurheiluvälinesettejä

Moikka!

Vastaamalla tähän kyselyyn voitte antaa mielipiteenne Suomen Urheiluliiton tarjoamasta Silja Line Seurakisakonseptista. Kysely on tarkoitettu seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia.

Vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista yleisurheiluvälinesettiä!

Urheilullista vuotta 2014!

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/90E319354668F588.par>

SUOMEN URHEILULIITTO ry

Ritva Immonen

nuorisopäällikkö

Liite 6. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen muistutusviesti Silja
Line Seurakisakonseptia käyttäville seuroille kyselyyn vastaamisesta

Aihe: Vastaa - vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista lasten
yleisurheiluvälinesettiä

Kiitos osallistumisesta Silja Line Seurakisa -ketjuun kesällä 2013!

Kehitämme Silja Line Seurakisa -konseptia palautteen perusteella ja toivomme, että
vastaat kyselyyn :<https://www.webropolsurveys.com/S/8B1779C38E22E001.par>.

Kiitos kaikille jo vastanneille.

Ystävällisin yleisurheiluterveisin

SUOMEN URHEILULIITTO ry
Ritva Immonen
nuorisopäällikkö

Liite 7. Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immosen muistutusviesti seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia kyselyyn vastaamisesta

Aihe: Vastaa - vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista lasten yleisurheiluvälinesettiä

Moikka!

Vastaamalla tähän kyselyyn voitte antaa mielipiteenne Suomen Urheiluliiton tarjoamasta Silja Line Seurakisakonseptista. *Kysely on tarkoitettu seuroille, jotka eivät käytä Silja Line Seurakisakonseptia.*

Vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista yleisurheiluvälinesettiä!

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/90E319354668F588.par>

Ystävällisin yleisurheiluterveisin

SUOMEN URHEILULIITTO ry
Ritva Immonen
nuorisopäällikkö